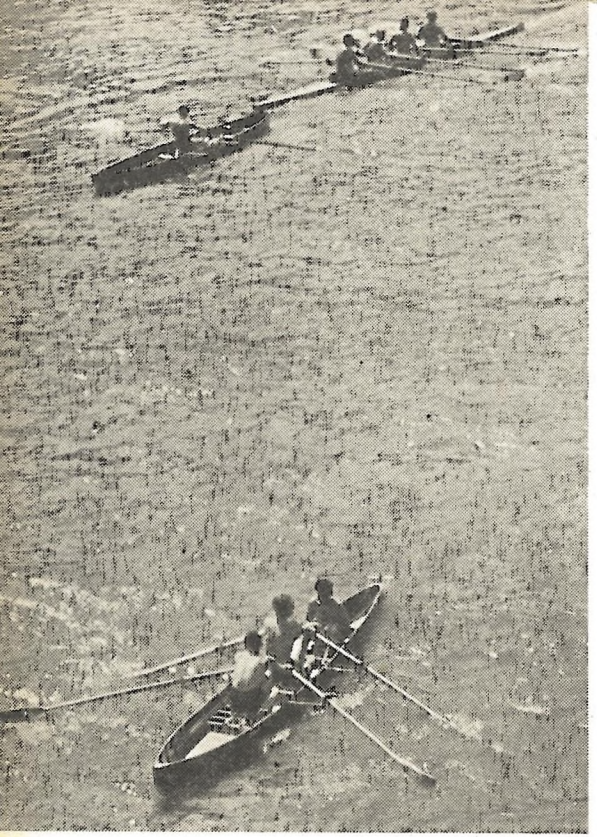
A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
I. ÉVFOLYAM
1965.

3.



Kozák Lajos felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Szuh Csaba

TARTALOM

Nyíri János: A könnyített testnevelés a megvalósulás útján 65
Dr. Székely Gabriella: A könnyített testnevelés az orvos szemével 67
Heckenbergerné Pintér Gyöngyi: A könnyített testnevelés a gyakorlatban 72
Maróti József: A könnyített testnevelés szervezése Vas megyében 75
Hetey István: Kézilabda az általános iskolában 79
Varga Sándor: A középfokú iskolák sportköri tevékenységéről 80
Dr. Bíró Péterné—Dr. Jáki László: A sport hatása a középiskolai tanulók spontán társas kapcsolataira 82
Mohás Lívia: A szinkronizált úszás 87

TÁJÉKOZTATÓ 92
SZEMLE 93

E szám munkatársai: Dr. Bíró Péterné TF-adjunktus, Budapest, *Heckenbergerné Pintér Gyöngyi* főiskolai adjunktus, Pécs, *Hetey István* tanár, Budapest, *Dr. Jáki László* TF-adjunktus, Budapest, *Mohás Lívia* tanár, Budapest *Maróti József* szakfelügyelő, Celldömölk, *Nyíri János* MM-főelőadó, Budapest, *Sós István* MTS-munkatárs, Budapest, *Dr. Székely Gabriella* OTSI-orvos, Budapest, *Dr. Wein Dezsőné* főisk. docens, Pécs.

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228—203, 228—238, 228—609, 108 mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető a Posta Központi Hírlapirodánál (Budapest, V., József nádor tér 1.) és bármely postahivatalnál. Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft. — Csekkszámlaszám: egyéni: 61.256, közületi: 61.066 (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára).

65.7591 Egyetemi Nyomda, Budapest.

NYÍRI JÁNOS

A könnyített testnevelés a megvalósulás útján

Több évig tartó útkeresések után az 1964/65. évi tanévtől lehetőség nyílott a tanulóifjúság testnevelésének a kiszélesítésére egy újabbféle testnevelési óra bevezetésével. A művelődésügyi miniszter 184/1963. (M. K. 24.) MM számú *Utasítás*a lehetővé tette, hogy „... minden tanuló életkorának és egészségi állapotának megfelelő, rendszeres testnevelésben részesüljön..." Az *Utasítás* alapján az addigi kétfajta testnevelési óra (ún. rendes, a teljesen egészséges tanulók testnevelése és a gyógytestnevelés) mellett egy harmadik — számos tanuló számára indokolt —, az úgynevezett könnyített testnevelési óra bevezetésére is lehetőség nyílott. Elöljáróban meg kell mondani, hogy ennek a harmadikféle testnevelési órának az elnevezése sem fogalmilag, sem — a részt vevő tanulók szempontjából — tartalmilag nem helyes. Könnyítettnek tartalmi vonatkozásban csupán a teljesen egészséges tanulók testneveléséhez viszonyítva minősíthetjük. Az orvosi diagnózis alapján beosztott tanulók számára az óra semmi esetre sem könnyített, valamiféle kisebb értékű, azaz a beosztott tanulók mozgásszükséglete stb. szempontjából minimális hatású. Számukra ezeknek az óráknak is biztosítani kell az optimális hatást.

Amíg ennek az újfajta testnevelési órának az elnevezésére a helyes terminológia kialakul, addig célszerű, ha a már ismert elnevezést használjuk.

A könnyített testnevelésnek az iskolákban való meghonosodása — bármennyire is indokolt volt a bevezetése — számottevő, figyelmen kívül nem hagyható szervezési, illetve órarendi problémákba ütközik. A könnyített testnevelési tanulócsoportok több osztály tanulóiból tevődnek össze, ezért az órákat általában csak az érdekelt tanulók más tantárgyi órái után lehet megtartani. Az *Utasítás* a könnyített testnevelést is a rendes tantárgyak körébe sorolja, ezért ezeknek az óráknak a megtartása a hivatalos tanítási idő meghosszabbítását jelenti. Az órarendi és egyéb, a tanításhoz szükséges feltétel (személyi, létesítmény stb.) miatt azonnali általános bevezetése nem várható. Ezek a körülmények azonban nem mentesíthetik a jelenleg még megvalósítási problémákkal küzdő iskolákat a bevezetés kötelezettsége alól. Már a bevezetés első évében — ott, ahol a tanulóifjúság testnevelését megfelelően értékelték — sok olyan megvalósítási lehetőséggel találkoztunk, amelyekre az *Utasítás* konkrétan nem utal ugyan, de a cél érdekében figyelembe vették. Az iskolák sokféle adottsága miatt szervezési, illetve órarendi kérdésekben csak az irányvonal határozható meg. Az iskolavezetésre hárul a legjobb megoldási lehetőség — kétségtelenül nem egyszerű, de a cél érdekében szükséges — megtalálása. Hinnünk kell abban, hogy iskoláink felelős vezetői nem fognak a jövőben elzárkózni e nehéz feladat megoldása elől.

Nem kisebb feladatot és felelősséget jelent a másik nagy kérdés: milyen legyen a könnyített testnevelési óra tartalma. Az elméleti válasz ebben a kérdésben is sokkal könnyebb, mint a gyakorlati megvalósítás. Olyan mozgásanyagot kell a tanulók számára nyújtani, amely mennyiségi és minőségi vonatkozásban az órán részt vevő tanulók egészségi szintjének megfelelő. A cél a tanulók további egészségi károsodásának megállítása, illetve az egészségi szint magasabbra emelése.

Az óra anyagának a kiválasztását az órán részt vevő tanulók többségének orvosi diagnózisa határozza meg. Nagyfokú tanári felelősséget igényel azonban annak a néhány tanulónak a foglalkoztatása, figyelemmel kísérése, akiknek állapota a többségtől eltér. Itt azokra a tanulókra gondolunk, akiknek elsősorban mennyiségi szempontból lehet káros a többség számára szükséges mennyi-

ségi és minőségi mozgásos terhelés. Egy-egy tanulócsoportban lehetnek olyan tanulók is, akik számára a könnyített testnevelésben való részvétel csupán az *Utasítás*ban meghatározott minimális ideig tartó átmenet, vagy akik valamilyen betegség miatt rövidebb-hosszabb ideig nem vehettek részt a rendes testnevelési órákon, onnan kerültek a könnyített testnevelésre, de már teljesen gyógyultak. Ezek a tanulók a csoportátlag számára szükséges mozgásos terhelésben egy kicsit „túlórázhatnak". Sokkal felelősségteljesebb az átlagtól negatív irányban eltérő tanulókkal való törődés. Határozottan és következetesen kell megszabni azt a határt, amit ezek a tanulók nem léphetnek túl. Itt elsősorban a vegetatív distóniásokra, az adiposusosokra és az erősen szédülékeny tanulókra gondolunk, ha a csoportnak, amelybe beosztást kaptak, más a fő profilja.

A könnyített testnevelés egyik igen fontos feladata: az egészség sikeres helyreállítása érdekében a rendszeres testnevelés megkedveltetése. Ez a feladat a mozgásanyag kiválasztásában és a tanítás során alkalmazott módszerekben jelent sajátos eljárásokat.

A részt vevő tanulóknál számolni kell egy bizonyos fokú tudatos tartózkodással, az ügyetlenség tudatából adódó gátlásokkal. Ezek feloldása és fokozatos megszüntetése igen magas fokú szaktárgyi és pedagógiai ismereteket igényel. Az alkalmazott tanítási anyag a szükséges fiziológiai hatások biztosítása mellett ne okozzon mozgásügyesség szempontjából nehézségeket a tanulóknak. A mozgásos tevékenység nyújtson örömet és eredményezze a pszihés gátlás észrevétlen oldását. Az alkalmazott gyakorlatban kerülni kell a mechanikus sémaszerűséget. Elsődleges szerepet mindig a mozgás mennyiségének és csak másodlagosan a mozgás minőségének kell kapnia. A tanítási anyag kiválasztásában nem lenne helyes, ha a helyi adottságoktól függetlenül, bármelyik testgyakorlati ágat különösen előnybe helyeznénk. Sok kartársnak az a véleménye, hogy a könnyített testnevelésben csupán a játszadozást, a labdajátékokat kell felhasználni. Kétségtelen, hogy a labdajátékok jelentik a legnagyobb vonzóerőt még a teljesen egészséges tanulók számára is és fokozottabban a nem egészséges tanulóknak. A labdajátékok elsőbbségét más testgyakorlati ágakkal szemben nem akarjuk vitatni, de mindenáron való erőltetésükkel és kizárólagos alkalmazásukkal nem érthetünk egyet. Ha van rá lehetőség — és az iskolák legtöbbjében van is —, akkor meg kell találni a testgyakorlati ágak alkalmazásának helyes arányait. A torna és az atlétika jól kiválasztott anyaga — és döntően a foglalkozás vezetésének a módszere — nagyon sok értékes fiziológiai hatást és ugyanannyi örömélményt is nyújthat. Az órák optimális hatásfokát nagymértékben befolyásolja az órán uralkodó derűs hangulat, a vidám szórakozás jellegű mozgás, de mindez a fegyelmezettség jegyében!

A foglalkozásokat vezető pedagógusoknak sohasem szabad megfeledkezniük arról, hogy a könnyített testnevelés is az általános nevelés egyik területe. A tanulóifjúság elé tűzött általános vagy éppen sajátos nevelési célokat is hatásosan kell, hogy szolgálják a könnyített testnevelés órái.

A könnyített testnevelés szervezési és tartalmi munkája az iskolavezetés és a testnevelő tanárok feladata. Tevékenységük eredményességének nélkülözhetetlen előfeltétele az iskolaorvossal, illetve sportorvossal való legszorosabb együttműködés.

A tanulók csoportokba való besorolása nagy felelősséggel járó orvosi feladat. Az iskolaigazgatók a tanév eleji sokféle tennivalójuk mellett sem hanyagolhatják el az orvosi vizsgálattal kapcsolatos adminisztratív munkát, de ebben a testnevelő tanároknak is szerepet kell vállalniuk. Az orvosi vizsgálat eredményei alapján könnyített testnevelésre utalt tanulók a könnyített testnevelésben való részvételük idején sem szakadhatnak el teljesen a szakorvosi tanácsadástól, vagy ha szükséges, az újabb vizsgálattól. A testnevelő tanárok számára is nélkülözhetetlen, hogy munkájuk eredményéről időnként konzultáljanak a vizs-

gálatot végző orvossal. Csak a legszorosabb kapcsolat biztosíthatja az eredményes tanítást. Az iskola- és sportorvosok részéről nagy megértés és az ügy iránti felelősségérzet tapasztalható, de a közös, állandó jellegű kapcsolat kiépítésében a kezdeményezés a testnevelést tanító kartársak feladata.

Az első tanítási év sokféle tapasztalata, a jó megoldások keresése — amiről lapunk más cikkei is beszámolnak — biztató. Biztató, mert iskolaigazgatóink, iskola- és sportorvosaink és testnevelő tanáraink tudják, hogy jó ügy érdekében fáradoznak. Tudjuk azt is, hogy nagyon sok iskolában meg sem kísérelték a bevezetést, más iskolákban pedig egyszerűen belenyugodtak az akadályok leküzdhetetlenségébe. Mégis pozitívan értékeljük a bevezetés első évét, mert annak a nagy koncepciónak a megvalósítását látjuk kibontakozni, amely nemzetközi viszonylatban is egyedülálló, a „...minden tanuló életkorának és egészségi állapotának megfelelő, rendszeres testnevelésben..." való részvételét.

DR. SZÉKELY GABRIELLA

A könnyített testnevelés az orvos szemével

A mozgás alapvető szükséglet, az élethez nélkülözhetetlen. Az egészséges és harmonikus fejlődés érdekében minden iskolás gyermeknek szüksége van a korának és egészségi állapotának megfelelő, rendszeres testnevelésre.

A beteg egyénnek is van mozgásszükséglete, mely állapotának megfelelően változik, emelkedhet, csökkenhet. Ma már túlhaladott álláspont a betegségek akut szakán túljutottak mozgástól való eltiltása. A gyógytorna egyre nagyobb teret kap a sebészeti, belgyógyászati, ortopédiai stb. elváltozások gyógyításában, valamint a rehabilitációban. A megfelelően adagolt mozgás kifejleszti a betegben mindazokat a funkcióváltozásokat, amelyek szervezetét gazdaságos működésre késztetik. A mozgásszükséglet és mozgástűrő képesség változó, a beteg állapotának megfelelő intenzitásban, terjedelemben, minőségben kell a gyakorlatokat adagolni.

Az elmúlt években az iskolákban többnyire csak ortopédiai elváltozásokban szenvedő tanulók részére szerveztek gyógytestnevelési csoportokat. Egyéb eltérés esetén a tanulókat felmentették a testnevelési foglalkozások alól. Ma már a gyógytestnevelési csoport lehetőséget ad arra, hogy ezek a gyermekek rendszeres, állapotuknak megfelelő gyógyító jellegű testnevelésben részesüljenek. A testnevelés és a gyógytestnevelés között nagy különbség van tananyag tekintetében. *A két csoport között hiányzott egy olyan kategória, ahova azok a tanulók sorolhatók, akik már nem betegek, de testi képességeik valamilyen szempontból fejletlenek.* Nem kívánható egy hosszabb betegségben legyengült vagy hormonális elváltozásban szenvedő gyermektől, hogy elvégezze ugyanazt a feladatot, amelyeket a tananyag az I. kategóriában megkövetel. Mivel erre nem képes, természetszerűleg csak rosszabb érdemjegyet kaphat. Ez maga után vonja, hogy a testnevelési órákat nem szereti, s ha azokon részt is vesz, pszichikailag az alacsonyabbrendűség érzése alakul ki benne. A tanuló és hozzátartozói mindent megtettek ilyen esetben, hogy a gyermek felmentést kapjon. A könnyített testnevelési óra bevezetése hivatott arra, hogy az ilyen és ehhez hasonló nehézségeket megoldja.

A 184/1963. sz./MM rendelet értelmében a könnyített testnevelési órán (II. csoport) azok a tanulók vesznek részt, akik:

a) betegség miatt hosszabb ideig nem vettek részt a testnevelési órákon, de már teljesen meggyógyultak, és a testmozgás számukra a jövőben nincs tiltva;

b) az iskolaév folyamán rövid ideig tartó, kevésbé súlyos betegségen estek át, de felgyógyulásuk után két hétnél hosszabb ideig még nem kívánatos a testnevelési órákon (I. csoport) való részvételük;

c) gyenge vagy diszharmonikus testi felépítésük miatt — elsősorban erő és ügyesség tekintetében — az átlagtól feltűnően elmaradtak;

d) enyhébb fokú vegetatív dystoniások (neuro-vegetatív labilitas);

e) kisebb fokú adiposusok (hormonális dysfunctio);

f) kisebb fokú posttraumatikus vagy ortopédiai elváltozásokban szenvednek;

g) erősen szédülékenyek, de szédülésük oka nem kimutatható;

h) kisebb fokú szemészeti elváltozásokban szenvednek (pl. szemüveg nélkül rendes mozgásukban korlátozottak).

Ennyit mond a rendelet. Az orvosok számára kiegészíti ezt az *Orvosi tájékoztató* azzal, hogy meghatározza az egyes betegségek szerint a besorolási kategóriát, valamint a besorolás minimális időtartamát. Az elbírálást az orvos minden esetben a legnagyobb körültekintéssel, egyénenként végzi a teljes kivizsgálás után. Helyes, ha *a fokozatosság elvét betartva, az egészségi állapot javulása esetén a III. kategóriából nem közvetlenül az I. csoportba, hanem átmeneti időtartamra a könnyített testnevelésre nyer beosztást a tanuló.*

A kategorizálás időtartamára vonatkozó adatok a minimumot jelentik, ezért az orvos minden esetben individuálisan határozzon.

Nézzük meg röviden, kik tartoznak az egyes alcsoportokhoz.

Vérkeringési szervek betegségei

Általában a II. vagy IV. kategóriába tartoznak. Szerzett szívbetegségek közül csak leg a bicuspidalis insuff.(kéthegyű billentyű elégtelenség) egy-egy esete, valamint a teljesen megnyugodott szívizombántalom utáni panaszmentesség esetén sorolható a tanuló a II. csoportba. Egyéni elbírálás, gyakori orvosi ellenőrzés, állandó tanári megfigyelés javasolt.

Az órákon a tanárok fokozottabban figyeljék a tanulókat. Pulzusszámolás (terhelés után lassú megnyugvás, 120 frekvencia feletti érték), az arcszín (túlzottan piros vagy sápadt), erős verejtékezés, szaporább légzés — különösen, ha a légzés minősége is változik —, fáradt arckifejezés stb. adnak legjobban számot a tanulók teherbíró képességéről, terhelhetőségéről, esetleg az ismételten jelentkező betegségről.

Vegetatív dystonia

Enyhébb foka: kimutatható ok nélküli szívdobogás, szédülékenység, fáradékonyság stb.

Neurocirculatoricus zavarok

Ingadozó vérnyomás stb., collapsus hajlam (mértéktől függően): általában félévig a II. csoportban, utána vizsgálatok alapján tovább meghosszabbítva, vagy az I. csoportba helyezve.

Fertőző betegség után

Ha szövődmény nélkül zajlik le és, a laboratóriumi és kiegészítő vizsgálatok is negatív eredményt adnak:

scarlatina, diftéria után	1 hónap,
kanyaró után	3 hét,
tífusz után	6 hét,
influenza (súlyosság szerint) után	0—6 hét,
egyéb fertőző betegség után	2 héttől.

Mellkasi szervek betegségei

Pneumonia (tüdőgyulladás) után, szövődménymentesség esetén 3—6 hónapig javasolt a könnyített testnevelés.

Pleuritis exsudativa (izzadmányos mellhártyagyulladás). Orvosi ellenőrzés 2 havonként. A tanuló a II. csoportban a teljes gyógyulás után 1 évig tornászik.

Hasi szervek betegségei

Tápcsatorna lázas betegségei után, nagyfokú leromlás esetén az állapot rendeződéséig,

hasi műtétek után 1—6 hónapig,

bélélősdiek esetén gyógyulásig,

epehólyag-gyulladás esetén gyógyulásig,

epekő (panaszmentesség) esetén végleg,

krónikus gyomorhurut esetén végleg.

Endocrin betegségek

Hyperthyreosis (anyagcsere-túlműködés) nagyobb fokú tachycardiával végleg,

adipositas, (kisebb mértékben) végleg,

növekedés extrém eseteiben (gigantizmus, nanizmus) végleg.

Vérkép betegségei

Anaemia (vvs. megfogyása), ha a vvs 3—3 1/2 milliónál alacsonyabb, ellenőrzés után 3 hónapig,

polycythemia (vvs, megszaporodása), gyakori ellenőrzés mellett egy évig.

Idegrendszeri betegségek

Epilepsia enyhe formája esetén fél évig.

Traumatológiai és ortopédiai betegségek

Schlatter-kór, ankylosis stb. esetén a gyógyulás után 3 hónapig,

contusio (zúzódás) után 1—3 hétig,

dystorsio (rándulás) esetén a gyógyulás után 3 hónapig,

fractura (törés) gyógyulása után 2—6 hétig,

izomgyengeség esetén végleg,

luxatio (ficam), könnyebb esetben végleg,

tendovaginitis (ínhüvelygyulladás) után 1 évtől végleg.

Szemészeti elváltozások

Kisebb fokú *myopia* (közellátás) esetén végleg,

kisebb fokú *hypermetropia* (távollátás) esetén végleg.

Gégészeti betegségek

Krónikus *középfülgyulladás* esetén panaszmentességig,

gyakori *orrvérzés* esetén panaszmentességig.

Nőgyógyászati betegségek

Dysmenorrhea, menses alatt,

krónikus petefészek-gyulladás esetén panaszmentességig.

Bőrbetegségek

Nem fertőző, nem váladékozó, nem nagy kiterjedésű elváltozások esetében egyéni elbírálás alapján.

E rövid áttekintés után nézzük meg, hogyan valósítható meg gyakorlatban az *Utasítás*. Természetesen ma még kevés helyen hajtható végre teljes mértékben, de a távlatokra szól, s a végrehajtásnál először kisebb eredményekkel is meg kell elégednünk. A nehézségek elsősorban személyi, tárgyi, anyagi problémákból adódnak. *Ez azonban nem jelentheti azt, hogy amíg a tökéletes megoldásig el nem jutunk, ne csináljunk* semmit. A lehetőségek, adottságok, problémák általában helyi jellegűek, tehát azokat helyileg kell megoldani. Harcolni kell az objektív és az esetleges szubjektív előfeltételek megteremtéséért.

A leggyakrabban előforduló nehézségek a következők lehetnek:

1. Terem- és időhiány

A könnyített testnevelési órát lehetőleg a rendes tanítási időn belül kell megtartani. Az órarendnek megfelelően azonos időben párhuzamos osztályokból lehet a csoportokat alakítani. Amennyiben ez a létszám alacsony, így az egész iskola tanulóiból összevont csoportokat képeznek, és a tanítási idő 6. órájába iktatják be a könnyített testnevelést. Ebben az időpontban a tornaterem általában nem foglalt.

A könnyített testnevelés az általános iskolák 5—8. osztályaiban, a közép- és felsőoktatási intézményekben vezetendő be. A tanulók létszáma egy csoportban legalább 20, de legfeljebb 35 fő legyen.

A terem és időpont problémája szervezési kérdés, körültekintéssel, jóakarattal s nem utolsósorban igazgatói és testnevelő tanári összefogással megoldható.

2. Tanár

Az *Utasítás* értelmében az órákat az iskola testnevelő tanára vezeti. Sok tanár azért nem vállalja a feladatot, mert azt hiszi, hogy beteg gyermekek tanításáról van szó, és fél a felelősségtől. A tanulók ebben a csoportban már nem betegek, de még nem nyerték vissza testi képességeiket, teljesítőképességük nem azonos még egészséges társaikéval. Legfontosabb a *fokozatosság* betartása, a terhelés folyamatos növelése. Mindig az a lényeges, hogy kinek mit és mennyi mozgást adagolnak, tehát az *állapotnak megfelelő optimális terhelésre* kell törekedni.

Előzetesen felsoroltam azokat a jelenségeket, melyek észlelésekor a tanárnak óvatosságra van szüksége. Ha ilyen tüneteket tapasztal a tanulóknál, irányítsa őket orvoshoz, kérje véleményét állapotukról és további terhelhetőségükről.

3. Változó időtartamú besorolás

Az *Orvosi Melléklet* felsorolja részletesen a betegségeket és a besorolás időtartamát, ebből következik, hogy a könnyített testnevelésre nem vonatkozik a féléves terminus (gyógytestnevelési csoportokra érvényes). Az elváltozások, a besorolási okok különbözőek, és eszerint változó a teljes gyógyulás is. A könnyített testnevelés tehát olyan átmeneti, változó létszámú csoport, ahonnan az I. és III. kategóriába is lehet kerülni, a pillanatnyi állapottól függően. A cél az, hogy a tanuló mielőbb a normál testnevelési oktatásban (I. csoport) vegyen részt, de ha egészségi állapota megkívánja, végleges is lehet besorolása. Ez a fluktuáció a tanárok munkáját és a folyamatos előrehaladást megnehezíti. Ennek ellenére ne érezzék „koloncnak" ezt a csoportot, hanem úgy végezzék munkájukat, hogy egészségessé, edzetté, munkaképessé neveljék ezeket a fiatalokat is.

4. Tananyag

A tanterv anyagát az MM adja ki, melyet kibővítenek egy részletes útmutatóval, ami a tanároknak segítséget ad az anyag szétosztására, kiválogatására, a kerülendő mozgásféleségekre vonatkozóan stb.

A könnyített testnevelés terheléséről és annak mértékéről azt tartjuk: kisebb mércével mérjék a teljesítményeket, és fokozatosan adagolják a mozgásanyagot!

Könnyített testnevelési órán nem kell a tanulókat diagnózisok szerint szétválasztani, mert az ide besorolt gyerekek már nem betegek, részükre speciális foglalkozás nem szükséges. A tanár jól átgondolt anyagot állítson össze, arra törekedve, hogy a végzett gyakorlat ne ártson a tanulók egészségi állapotának. Az óravezetésben türelem és tapintat szükséges a gátlásos és csökkentebb fizikai adottságú és képességű tanulók fejlődése érdekében.

A foglalkozások bevezető és befejező szakaszában az anyagot a szokásos módon lehet megtervezni. Az óra középső szakaszában csoportos foglalkozás keretében lehet speciális szempontok szerint foglalkozni az egyes elváltozásokkal. A tanár ellenőrzi és irányítja ezt a munkát, legtöbbször a komolyabb elváltozásban szenvedő tanulókat kontrollálja. Változatos gyakorlatanyagú, szórakoztató, játékos jellegű, élvezetes órákat tartson, hogy a gyerekek szívesen végezzék el a szükséges feladatokat. Iktasson be megfelelő arányban gimnasztikai gyakorlatokat, bőségesen lélegeztető gyakorlatokat, törekedjen az izomerő növelésére, a helyes testtartás elsajátítására, a lábboltozat erősítésére. A ritmikus kéziszergyakorlatok növelik a mozgáskészséget. A zenére végzett mozgás igen jó ösztönző hatású. Javítani kell a tanulók orthostatikus működési készségét, csökkenteni a szédülékenységet, fel kell oldani a pszichés gátlásokat, a bátortalanságot. A gyenge testalkatúak erősítése, a hormonális elváltozásokban szenvedő adipozus gyerek fogyasztása igen fontos. Alkalmazzon a tanár sok játékot, használja ki ezek jellemnevelő hatását. A könnyített testnevelés anyagába beiktatható bizonyos úszás, könnyű turisztika, télisportok, szabad levegőn való mozgás.

Kerülni kell a hosszan tartó futást, a tartós megterhelést, a préselést. Óvni kell a

kimelegedéstől, a megizzadástól a betegség után legyengült szervezetű tanulókat. Gyenge izomzatú, adipozus gyereknél a sok állás, ugrás előnytelen, sőt káros lehet elsősorban a lábboltozatra, de a szív állapotára is. Szemészeti elváltozásoknál ugrások, átfordulások, egymás megdobásával járó labdajátékok óvatosan végzendők. Szédülékeny tanulóknál egyensúly-, bordásfal-, ugrószekrény-gyakorlatok alacsonyabb magasságon történjenek. Nagyobb magasságra való mászást el kell kerülnie.

Több probléma jelentkezik ott, ahol a könnyített testnevelési órák nem tarthatók meg külön csoportban. Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy a testnevelési órán bizonyos gyakorlatok alól mentesülnek azok a tanulók, akiket a II. kategóriába soroltak. Természetesen ez zavarja az óra menetét és fegyelmét, a tanulók folyamatos munkáját, kellő megterhelését. A tanárnak figyelemmel kell kísérnie, hogy melyik tanulónak milyen nehézségű gyakorlatnál kell kiállnia. Lesz olyan gyermek, aki ezt kihasználja, és erre hivatkozva gyakrabban és hosszabb ideig pihen az engedélyezettnél. A fordítottja is előfordul, különösen, ha a gyerek szeret mozogni. Ezeken a nehézségeken elsősorban fegyelemmel lehet túljutni: ha az osztály „kézben van tartva", és a gyermek tudja, hogy mit miért kell tenni, ezek a problémák megoldhatók.

5. Ellenőrzés

Az *Utasítás* értelmében a II. kategória orvosi ellenőrzése az *iskolaorvos* feladata. A besorolás a besoroló orvos (vidéken a sportorvos, Budapesten az iskolaorvos) feladata. Orvosi vizsgálatot félévenként kell végezni. Természetesen, ha bármilyen egészségügyi probléma jelentkezik, azt soron kívül kell megoldani.

A tanár az ellenőrzést az órákon végzi. Előzetesen ismertettem már, milyen jelenségekre figyeljen, és mikor forduljon orvoshoz.

A heti 2 testnevelési óra kevésnek bizonyul a II. csoport részére is, ezért házi feladatokat adva igyekezzen a tanár a tanulókat rendszeres gyakorlásra szoktatni. A tanár részére ennek betanítása bizonyos többletmunkát jelent, de ez sokszorosan visszatérül a gyerekek egészségének gyorsabb helyreállásával.

Örömmel üdvözöljük a könnyített testnevelés bevezetését, és igyekszünk azt erőnkhöz és lehetőségeinkhez képest a gyakorlatban minél jobban megvalósítani. Felhasználjuk a testnevelés jó hatását a legyengült szervezet erősítésére, az általános testi képességek fejlesztésére, a sok ülésből eredő ártalmak kiküszöbölésére. A testgyakorlatokkal elősegítjük a légző, a vérkeringési, az emésztési, a hormonális, és az idegrendszeri egyensúly kialakulását, illetve helyreállítását, a jobb kondíció megszerzését és annak megtartását, az adaptációt a terhelések elviseléséhez. A testgyakorlatokkal javítjuk a keringést, a szív erejét és munkáját gazdaságosabbá tesszük, a perifériás ellenállást csökkentjük, a kapillarizációt fokozzuk. Ökonomikus lesz a légzés, kiegyensúlyozott a neuroendokrin rendszer működése. Megszűnik a gyerekek betegségtudata, bátortalansága, félénksége. A rendszeres mozgás megtanítja őket a környezethez, az élethez való alkalmazkodásra.

Az a testnevelő tanár, aki a könnyített testnevelési órákat lelkiismeretesen, jól vezeti, részese lehet sok-sok tanuló egészségének rehabilitálásában, teljes értékű, munkaképes emberré való nevelésében.

HECKENBERGERNÉ
PINTÉR GYÖNGYI

A könnyített testnevelés a gyakorlatban

Az alábbiakban nem teszek mindenre kiterjedő általános érvényű megállapításokat, csak néhány észrevételt, melyek féléves gyakorlati foglalkozásom során támadtak. Mindenekelőtt szükségesnek tartom megjegyezni, hogy munkahelyem a pécsi Tanárképző Főiskola, a foglalkozás a Főiskola I. és II. éves hallgatóival, a főiskolai létesítmények igénybevételével történik. Ez a körülmény természetesen bizonyos vonatkozásban megkönnyíti, más vonatkozásban megnehezíti munkámat. A későbbiekben ezekre utalni fogok. A munka jellegét azonban e körülmények jelentősen nem változtatják, ugyanis:

1. A könnyített testnevelésről szóló *Utasítás* világosan kifejti, hogy az egyetemek és főiskolák testnevelési kötelezettség alá tartozó hallgatóit (I. és II. évfolyamok) azonos szempontok szerint kell értékelni, mint a közép- és alsófokú intézmények tanulóit.

2. Az életkori sajátosságok tekintetében nincs döntő különbség a középiskola és a főiskola I. és II. éves korosztályai között. Így az itt leírt gondolatok alkalmazhatók megfelelő áttételezéssel más korcsoportok foglalkozásaiban is.

Célom, hogy némi támpontot, segítséget, ösztönzést adjak azoknak, akik elkezdték ezt a munkát, vagy szándékukban áll elkezdeni. Testnevelő kartársaim nagy része megítélésem szerint idegenkedik a feladattól. Pécsett mindössze két középiskolában működik egy-egy csoport, feltételezem, hogy ennek inkább a szervezés nehézségei, semmint a tényleges foglalkozástól való idegenkedés az oka.

A szervezés kérdései

A könnyített testnevelési óra megszervezése sehol sem megy könnyen. A csoport szervezése pedig még nagyobb nehézséget okoz a Főiskola sajátos munkamenete, beosztása miatt, mint egy közép- vagy általános iskolában. Különböző átcsoportosítások után sikerült heti egy alkalommal két egymást követő órát biztosítani. Ez a beosztás nem ideális, de figyelembe véve a jelenlegi helyzetet, kielégítőnek mondható. Törekvésünk arra irányul, hogy a nagyon előnytelen kettős órát minél előbb két önálló részre oszthassuk.

A csoport létszáma 19, a sportorvos által megállapított, illetve ellenőrzött diagnózisok általában véve megegyeznek az *Utasítás*ban felsorolt kategóriákkal. A 19 hallgató zöme az *A)* csoportba sorolható. („Betegség miatt hosszabb ideig nem vehettek részt a testnevelési órákon, de már teljesen gyógyultak, és a testmozgás számukra a jövőben tiltva nincs"). Konkrétan: heten rheumás carditis lezajlása után szervi szívbetegség nélkül gyógyultak, és több éven át nem vettek részt testnevelési foglalkozáson, illetve gyógytestnevelésben részesültek, kettő szédülékeny; egynek csuklóizületi elváltozása van; egynek egyensúlyi zavara és nagyothall; egy hallgató rövidlátó; három ingadozó vérnyomású; három pedig évek óta nem vett részt testnevelésben különböző indokok alapján. Egy hallgató teljesen felmentett, a könnyített testnevelési órákra jár, de a gyakorlásban nem vesz részt.

Az anyagkiválasztás

A foglalkozás anyagának kiválasztása függ:

1. Az adott iskolatípus tantervétől és az adott tárgyi feltételektől. Részleteznem felesleges, ugyanis ez az irányadó a normál testnevelési tanmenet készítésénél is.

2. A csoport diagnózis szerinti összetételétől. Mivel várható, hogy a csoportok nagy részét olyan tanulók alkotják, akik az *A)* és *C)* kategóriába tartoznak (*A)* lásd fent; *C)* „Gyenge vagy diszharmonikus testi felépítésük miatt — elsősorban erő és ügyesség tekintetében az átlagtól feltűnően elmaradtak"), ezért a foglalkozás jellegét általános kondicionálás, ügyességfejlesztés és kez-

detben igénytelenebb technikát követelő mozgások végrehajtása jellemzi. Igaz, hogy a tantervből ennek következtében egyes összetettebb mozgások elmaradnak, mégis indokolt így foglalkoztatni a csoportot, mert ezt a veszteséget más értékes feladatok megoldásával pótolhatjuk.

a) Megkedveltetjük a testnevelés keretébe tartozó mozgásokat. A gyengébb képességűek számára az elért siker, amit a gyakorlatok végrehajtása jelent, ösztönzést ad, és nem fogják örömtelen foglalkozásnak tekinteni az órát.

b) Tekintve hogy módunkban áll az anyag csökkentése, több időt fordíthatunk egyes gyakorlatok precízebb kidolgozására, amit a tudatos ráirányítás, az ernyesztés és feszítés helyes mértékének alkalmazása segít elő. Itt említem meg a művészi tornát, mely sajátosságainál fogva egyik legértékesebb eszköz a kezünkben a fentiek megvalósításához, korlátozott feltételek esetén is. De ugyanígy eszköz lehet a tárgyi adottságoktól függően, bármely más testgyakorlati ág, akár a labdajáték, az atlétika vagy a kiegészítő tanterv által megjelölt úszás, télisportok stb.

c) Több időt fordíthatunk a helyes légzés automatizálására, melyhez különböző légzésgyakorlatok alkalmazásával juthatunk el. (Az egészséges életfunkciók alapkövetelménye a helyes légzés!)

d) Időnként alkalmazhatjuk a koncentratív önellazító gyakorlatokat. (Ezek a gyakorlatok széles körben még nem ismertek, most kezdenek nálunk általánossá válni. Alkalmazásuk sportolóknál is előfordul. Általános értéküket az adja, hogy a mai élettempó állandó idegrendszeri károsodását ellensúlyozzák. Részletes ismertetésük jelenleg nem tartozik feladatomhoz.)

e) A tanár nyugodt lelkiismerettel adhat jó jegyet a tanulónak, ha megfelelő fejlődésről tesz tanúbizonyságot. Nem kerül abba a kényelmetlen helyzetbe, hogy összehasonlítást kell tennie a normál foglalkozások legjobbjaival.

A tanárnak az anyagkiválasztás munkájához rendelkeznie kell élettani és módszertani ismeretekkel, a mozgások technikai és hatáskiváltó ismeretével, körültekintéssel, emberi belátással és messzemenő segítő szándékkal.

A tanítás anyaga

Amíg a szervezés kérdésében az ismertetett körülmények miatt, úgy érzem, hátrányban vagyok testnevelő kartársaimmal szemben, az anyagkiválasztást meghatározó tárgyi feltételek tekintetében viszont jelentős előnyben. Természetes, hogy általános iskolai testnevelő tanárképző intézmény létesítmények szempontjából nem hasonlítható egy közép- vagy általános iskolához. De a felsorolt anyag, ahogy jeleztem, adhat támpontot.

Tantermi foglalkozás (Téli időszak)

A rendelkezésemre álló terem kis méretű, úgynevezett művészitorna-terem. Felszerelése 10 bordásfal, 4 tornapad, 1 ugrószekrény, 1 gerenda, 2 talajszőnyeg. A foglalkozás anyaga:

1. Torna. Egyszerű talajgyakorlati elemekből taníthatók: a gurulóátfordulások, a fej- és kézállás társ segítségével, a mérlegállás.

A bordásfalat függőszerként alkalmazzuk, ahol a szer inkább támaszbiztosító.

Padgyakorlatok: egyrészt az egyensúlyérzék fejlesztése, másrészt az egyöntetű, harmonikus végrehajtásra való törekvés a cél, elhanyagolva az emelésekkel történhető kimondott erőgyakorlatokat.

Gerenda: főleg a földön ismert táncos alapjárások, egyszerű fordulatok és egyszerű testhelyzetek, fel- és leugrások egyszerűbb formái.

Ugrószekrény: részekre szedve inkább akadályként (átbújások, szökdelések) és kisebb mértékben ugrószerként használjuk.

2. Művészi torna. A foglalkozás jelentős részét egyszerű láb-, kar-, törzsgyakorlatok teszik ki. Jelentőségét már említettem.

A kéziszerek gyakori alkalmazását az értékes fizikai hatás mellett az is indokolja, hogy olyan pszichikai hatásokat keltenek, melyek tapasztalatom szerint mindig ked-

vezően befolyásolják az egész további munka menetét.

3. Sportjátékok. Mivel a terem nem sportjáték céljaira készült, egyszerű technikai alapok lerakására törekszem (átadások, vezetés, alapérintés).

4. Testnevelési játékok. Nagyon gyakran alkalmazzuk őket, az ismert játékokból bőven van választék. Egyes játékok megterhelését némi változtatással (távrövidítés, váltóknál feladategyszerűsítés, fogójátékok változatai lépésben) alkalmazzuk. Mindkét időszakban állandóan szerepelnek.

Szabadtéri foglalkozás (Őszi-tavaszi időszak)

Létesítményeink: atlétikai és sportjátékpályák. A foglalkozás anyaga:

1. Atlétika. Közepes iramú futás 100—200 m-es távon; kettő—három 20 m-es repülőfutás, közbeiktatott szünetekkel; váltófutás 15—20 m távon; rajtok 10—15 m kifutással.

Távolugrás guggolótechnikával, rövid nekifutással, eredményre törekvés nélkül.

Magasugrás lépőtechnikával, tetszés szerinti magasságon, mindig támogatva az önként feltámadó versengést.

Játékos ugrásfeladatok mindkét ugrásnemnél.

Dobások: kislabdahajítás, esetleg súlylökés — csak a technikai végrehajtás gyakorlása.

2. Sportjáték. A választott játék — ebben az évben főként röplabda, miután a téli időszakban a technikai elemeket elsajátították — előkészítő játékait, majd megközelítőleg a teljes sportjátékot igyekszem megvalósítani. Kezdőkről lévén szó, jellegéből adódóan nem ad túlzott fizikai megterhelést. Itt a szabályok egyéni módosítása nem a fizikai megterhelés mértékét, hanem a játék kialakulását szabályozza. A későbbiekben a kosárlabda- és a kézilabdajátéknál a technikai elemek után ugyancsak a sportjátékok előkészítő játékai, majd maguk a sportjátékok kerülnek sorra némi módosítással. Itt már a pálya szűkítésével, az időtartam rövidítésével főleg a terhelés befolyásolására törekszünk.

3. Testnevelési játékok. A tantermi foglalkozás anyagában leírt módon.

Uszodai foglalkozás (Kiegészítő tanterv)

Előzetes orvosi és szülői írásbeli engedélyezés feltétlenül szükséges. Az úszás jelentőségéről annyi szakcikk és tájékoztató jelent meg, hogy nem térek ki rá. Célul tűztem ki a vízbiztonság elérését, a siklás, esetleg a mellúszás kar- és lábtempójának elsajátítását, melyek kedvet és alapot teremthetnek a szerzett ismeretek egyéni továbbfejlesztésére.

Óraszerkezet, óravezetés

A könnyített testnevelési foglalkozást általában kötetlenebb formában igyekszem tartani, mint a normál testnevelési órát. Ezt a kisebb létszám és az óra szerkezete indokolja. Az óra több kisebb szakaszra oszlik, egy megterhelési fázist a megnyugtatás, sőt a teljes pihentetés fázisa követi.

Óraminta

1. Rövid beszélgetés aktuális témákról. (A tanulók munkabeosztása, életrendje stb.)
2. Egyensúlygyakorlatok padon továhaladással.
3. Ülésben végzett labdaadogató.
4. Általánosan és sokoldalúan fejlesztő művészi torna-gyakorlatok.
5. Általános lazítás, ernyesztés — előkészítve a légzőgyakorlatokat.
6. Légzőgyakorlatok.
7. Két csoportban együttes talajgyakorlatok.
8. Valamely sportág aktuális eseményének megbeszélése.
9. Bordásfalnál főleg lábgyakorlatok (a szer csak támaszbiztosító).
10. Röplabda-alapérintés párokban, különböző feladatokkal.
11. Koncentratív önellazító gyakorlatok.

A sportágakra, esetleg szabályaikra vonatkozó ismeretek, érdekességek elmondására gyakran adódik alkalmam a lecsillapítás, a megnyugtatás szakaszaiban. Mindig érdeklődést kelt, és így az ismeretek elsajátításában pozitív tényezőként szerepel.

Tapasztalataim szerint a hallgatók a könnyített testneveléshez kedvezően viszonyulnak. A csoport hiányzási átlaga jóval az általános hiányzási átlag alatt van. Megható igyekezet látható azoknál, akik soha eddig testnevelésben nem részesültek. Lelkesedéssel, szívvel-lélekkel vesz részt a foglalkozáson a többség, s mintegy magával vonzza a passzívabb kisebbséget. (Szükségesnek tartom megjegyezni, hogy a Főiskolán testnevelési osztályzat nincs.) Ez a magatartás és az általa kialakuló derűs légkör jó hangulatot eredményez, amely az egész munkára rányomja bélyegét.

Befejezésül néhány gondolatot szeretnék felvetni. Alapvetően meg kell változtatni a szemléletet, mely szerint nem kifizető foglalkozni a „selejttel"; a szemléletet, amely olyan kijelentésre sarkallhat szakmailag jónak tartott testnevelőt, hogy: „nem bírja" a beteg tanulókat. Az iskolai testnevelés célját kell szem előtt tartani és a testnevelő kötelességét e cél megvalósítása érdekében.

Ezeket tartottam a legszükségesebbnek megjegyezni. Sok kérdésre nem térhettem ki, sokat éppen csak érintettem. E problémakörben is sok még a kutatnivaló. Remélem, a tapasztalat másoknak is sok mindenre tud választ adni. Ha nem tekinti a testnevelő a könnyített testnevelésre utaltakkal való foglalkozást tehernek, ha kedvvel és lelkesedéssel fog hozzá a szervezéshez és a vezetéshez, e munkában is meg fogja találni örömét.

MARÓTI JÓZSEF

A könnyített testnevelés szervezése Vas megyében

A 184/1963/MM sz. *Utasítás* megjelenése után azonnal hozzáláttunk a szervezési munkálatokhoz, hogy 1964. szept. 1-én simán és zökkenőmentesen történjék meg a könnyített testnevelés bevezetése. 1964 februárjában a megye általános és középiskolai testnevelés-szakfelügyelői értekezletre jöttek össze, hogy megállapítsák, melyek azok az iskolák, ahol a személyi és tárgyi feltételek biztosítottak a könnyített testnevelés bevezetésére. Abban állapodtunk meg, hogy Szombathelyen és a járási székhelyeken 2—2 általános iskolában — összevonva — javasoljuk a bevezetését. Ki is jelöltük az iskolákat és a testnevelő tanárokat, ahol erre lehetőséget láttunk. Az áprilisi középiskolai szakmai értekezleten ismertettük a nevelőkkel a fenti rendeletet és a bevezetés lehetőségeit. A nevelők örömmel fogadták, és az akkori 18 középiskolából 14 iskola vállalta a könnyített testnevelés bevezetését.

Augusztus végén javaslattal fordultunk a megyei Művelődésügyi Osztályhoz, és kértük, hogy a kijelölt iskolák névsorát, valamint a szervezéssel kapcsolatos teendőket utasításban közölje az érintett általános és középiskolákkal. Az erre vonatkozó utasítás 1964. szeptember 1-én meg is jelent.

Természetesen azzal tisztában voltunk, hogy a könnyített testnevelés külön órán való oktatása az orvosi vizsgálatok eredményeitől függ. Meglesz-e a kívánt létszám? Abban állapodtunk meg, hogy ha a kijelölt iskolák valamelyikében nem lesz meg a minimális létszám, a kijelölés továbbra is érvényben marad, és amint az előírt lét-

számminimumot elérik, automatikusan bevezetésre kerül a tárgy.

Az orvosi vizsgálatok után az *általános iskolák* közül Celldömölkön 2, Sárváron 1, Szentgotthárdon 1 könnyített testnevelési csoportot szerveztünk. Nem tudtuk megindítani a könnyített testnevelést Szombathelyen, mivel összesen 33 tanulót utaltak könnyített testnevelésre, ezek is 10 iskolából kerültek ki. A váltakozó tanítás miatt összevonásuk lehetetlen volt. Vasváron, Körmenden és Kőszegen hasonló volt a helyzet.

A *középiskolák* közül a megyei Művelődésügyi Osztállyal történt megbeszélés alapján tízet jelöltünk ki, mivel a tárgyi feltételek ezekben biztosítottnak látszottak. Az orvosi vizsgálatok lezárása után 5 középiskolában összesen 7 csoportot tudtunk szervezni: a Kanizsai D. Gimnáziumban Szombathelyen, a Vörösmarty Gimnáziumban Szentgotthárdon, a Balogh Á. Gimnáziumban Vasváron, a Jurisics Gimnáziumban Kőszegen, a Tinódi Gimnáziumban Sárváron. Ezek mellett még további 5 iskolából 24 tanulót utaltak könnyített testnevelésre.

Milyen tapasztalatokat szereztünk eddig?

A viszonylag rövid idő alatt szerzett tapasztalatok természetesen nem adnak teljes képet.

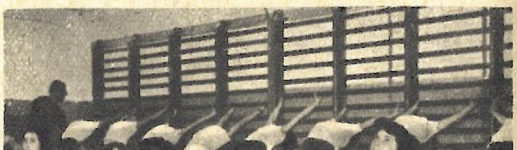
1. Szervezés: Őszintén megmondjuk, hogy sem az előzetes szervezési munkálatok, sem a szeptemberi iskolai szervezési feladatok nem okoztak különösebb gondot. A nevelők örömmel vállalták a könnyített testnevelés tanítását, örültek bevezetésének. Az igazgatók, a nevelőtestületek ezzel kapcsolatos szemlélete az eddigi tapasztalatok alapján jónak mondható. Inkább az órák órarendbe való beállítása okozott nehézséget. Végül ez is megoldódott: van ahol reggel ¼ 8—8-ig, van ahol a hetedik órában tartják meg.

2. Orvosi vizsgálatok: Szombathelyen a vizsgálatok elhúzódtak, mivel nem volt még főhivatású sportorvos. Az iskolák egyikében-másikában csak október végén, november elején került orvosi vizsgálatra sor. A jövő évben ez már gyorsabban fog menni, mert a szombathelyi Sportorvosi Rendelő Intézet főhivatású vezető főorvost kap. A többi vidéki iskolában már szeptember közepén megtörtént a vizsgálat.

3. Tartalmi munka: Meg kell jegyeznünk, hogy a tartalmi munkát illetően még további tapasztalatszerzés szükséges. Minden esetre azonban már most tehetünk néhány észrevételt és megállapítást.

Általános iskolai vonatkozásban nagyrészt *Gyűrűsi Dezső* (Celldömölk, ált. iskola), középiskolai vonatkozásban pedig *Bognár Károlyné* (Vasvár, Balogh Á. Gimnázium) tanárok megállapításaira támaszkodom.

Az *általános iskolában* Gyűrűsi kartárs szerint a szülők, nevelők szívesen vették a könnyített testnevelést. A könnyített testnevelés bevezetése jó hatással volt a tanulókra, a csoportok tagjainak önbizalmat adott. Néhány tanulóban megvan a törekvés arra, hogy visszakerüljenek az I. csoportba. Ezek a tanulók (pl. csonttörés után) azonban már eredetileg is csak átmenetileg dolgoznak itt, és várható, hogy néhány hónap múlva visszakerülhetnek az I. csoport-



Leányok könnyített testnevelési órája a celldömölki általános iskolában

A „könnyített" órán azért komoly munka folyik. . .

Celldömölki II. Kultúrotthon
Fotoszakkör felvétele

ba. Gyűrűsi kartárs a könnyített testnevelési órán a kezdeti időben főleg arra törekedett, hogy sikerélményt nyújtson tanulóinak, mert a tanulók zöme az előző években felmentett vagy részben felmentett volt, s bizony az első órákon nem nagy önbizalommal rendelkeztek. Ma már ezen túlvannak. A tanulók látják, hogy ezt az anyagot ők is el tudják végezni, örömmel jönnek az órára.

A nevelőnek az első két-három hónapban bizony elég komoly gondot okozott az anyag kiválasztása. (A jelenleg érvényben levő általános iskolai tantervre támaszkodott.) Ez nagy vonalakban a következő volt:

Torna: Előkészítő gyakorlatok: szabadgyakorlat. Leányoknál művészitorna-gyakorlatokat is felhasznált zenére. Ezt nagyon élvezték a tanulók. Bordásfalgyakorlatokban főleg a testtartás javítására törekedett.

Talajgyakorlatokban a tarkóállás volt a legmagasabb szintű gyakorlat.

Szekrényugrás: bátorugrás és gurulóátfordulás előre (2 részes szekrényen).

Atlétika: Nagyon kevés futás szerepelt. Helyből távolugrás és kislabdahajítás, állórajt, térdelőrajt néhány lépés futással.

Játék: Főleg váltóverseny szerepelt medicin és felfújt labdával, kevés futással (labdagurítás, dobás stb.). Nagyon szerették a tanulók a zsinórlabdát. A kézilabdajáték technikai elemeit is gyakorolták (dobások), ezekből váltóversenyt is rendeztek.

Osztályozás: A nevelő figyelembe vette a testnevelési órán tanúsított igyekezetet. Ellenőrző gyakorlat pl. tarkóállás, bátorugrás, leányoknál 4 elemből álló művészitorna-gyakorlat volt. A kartárs szerint ebben az évben megszűntek a tantestületben a testnevelés osztályozása körüli viták is, hiszen a tantestület is tudja, hogy a II. csoportnál alacsonyabbak a követelmények.

A *középiskolában* Bognár Károlyné kartársnő is arra a megállapításra jutott, hogy a szülők és nevelők szívesen és örömmel vették tudomásul a könnyített testnevelés bevezetését. Itt is vannak tanulók, akik szívesen mennének vissza az I. csoportba. Nála olyanok is vannak, akik pl. általános iskolás korukban sportoltak is, most azonban csonttörés (egy tanulónál agyműtét) miatt vesznek részt ebben a csoportban. Egyébként a kartársnő is arra törekedett, hogy a kezdeti időszak sok sikerélményt

Bognár Károlyné tanárnő könnyített testnevelési órája a vasvári Balogh Ádám Gimnáziumban. A kora tavaszi napsütésben az óra is hangulatosabb

A tanárnő egy kislány térdelőtámaszát javítja

Vasmegyei Fényképész KTSZ
3. sz. műterme felv.

nyújtson az órán, a tanulók önbizalmát akarta visszaadni.

Az anyag kiválasztásában a kartársnő is a jelenleg érvényben levő tantervre támaszkodott. Anyaga eddig a következő volt:

Torna: Előkészítő gyakorlat: szabadgyakorlat, bordásfalgyakorlat (testtartásjavítás). Sok járás és egyszerűbb szökdelés.

Talajgyakorlat: nála is a tarkóállás volt a legmagasabb szintű gyakorlat.

Gyűrű: lengés, ostorlengés, függésben (hajlított karral is) kerékpározás, ollózás.

Szekrény (2 részes): gurulóátfordulás előre, zsugorkanyarlat.

Atlétika: Kevés futás. Helyből távolugrás; álló- és térdelőrajt, néhány lépés futással. Kislabdahajítás. Tavasszal a magasugrást is beiktatta.

Játék: Iskolai játékok szerepeltek óráján. Labdatechnikai elemeket is tanított (kétkezes mellső dobás, egykezes felső dobás stb.), ezekből váltóversenyt rendeztek. Sportjátékot nem dolgozott fel.

Osztályozás: Bognárné kartársnő is Gyűrűsi Dezsőhöz hasonló elvek alapján osztályozott. Külön ellenőrző gyakorlatot nem írt elő; nem kapott útmutatót, illetve tantervet, s így nem merte beállítani. Folyamatos ellenőrzést végzett, amikor pedig egy anyagrészt átvett, abból osztályozott.

Összefoglalás

Ismételten hangsúlyozom, hogy részletes elemzésre most még nem vállalkozhatunk. Mindenesetre figyelemreméltó, hogy mindkét kartárs pozitív megállapításokat tett. A könnyített testnevelés jó hatással volt szülőkre, tanulókra egyaránt. A könnyített testnevelés is teljes értékűen foglalja el helyét az oktató-nevelő munkában, bevezetése ebben a formában helyes volt.

Továbbra is hangoztatnunk kell az *Utasítás*nak azt a megállapítását, hogy fokozatosan kell bevezetni. Ez valóban így is van, csak ott lehet és kell bevezetni, ahol a személyi és tárgyi feltételek biztosítottak.

Fontosnak tartjuk a gondos, alapos szervező munkát az iskolák kijelölésekor.

Feltétlenül szükségesnek tartom a könnyített testnevelés tantervének kiadását. Csak ennek birtokában tudnak a nevelők tájékozódni, határozott és céltudatos foglalkozásokat biztosítani. Ennek hiányában a nevelők magukra maradnak, kénytelenek kísérletezni, próbálkozni.

HETEY ISTVÁN

A kézilabdázás az általános iskolában

Az általános iskola testnevelési tanterve meghatározza a testnevelési órákon feldolgozandó (minimális) kézilabdaanyagot. A különböző oktatási feltételekkel rendelkező iskolákban is könnyen teljesíthető követelményeket támaszt ez az anyag. A tantervi előírás azt is közli, hogy a sportjátékok anyagát tényleges játék keretében sajátítsák el a tanulók. Ezt a feladatot csak úgy tudjuk megvalósítani, ha biztosítjuk a tanulók technikai előképzettségét. Hogy az évi testnevelési óraszám keretében más testgyakorlati ágak rovására ne menjen a kézilabdajáték kialakítására való törekvésünk, tanmenetünkben gondosan meg kell választani a technikai anyag feldolgozásának idejét és helyét, valamint a játékra fordítható időt.

A testnevelés tanítását a helyi körülmények lényegesen befolyásolják, ezért nem szándékozom általános érvényűvé kiterjeszteni megállapításaimat, vagy az anyagnak tanmenetszerű feldolgozását közölni. Arra vállalkozom, hogy a kézilabdázáshoz nélkülözhetetlen készségek, képességek kialakításának módjáról — saját körülményeim között szerzett tapasztalatok alapján — néhány gondolatot közöljek.

Nemcsak a kézilabdázás, hanem az általános iskolában tanítható egyéb labdajátékok eredményes, élvezhető, szórakoztató játszásához is nélkülözhetetlen a labdakezelő készség megfelelő kialakítása. A labdakezeléshez természetesen az is kapcsolódik, hogy labda nélkül is hasznosan tudjon mozogni a játékban részt vevő.

A labdakezelő készség kialakításáról

Maga a labdakezelés — a labda levegőben vagy talajon végzett mozgás közben történő elfogása, birtokbavétele és továbbítása — alapvetően fontos minden labdajáték űzéséhez.

Az érkező labda sokféle módon közelíthet hozzánk, és elfogása ugyancsak sokfajta módon történhet. Hasonlóan változatos módon lehet labdát továbbítani is. A labda megfogása *nyugalmi helyzetben* egyetlen egészséges érzékszervekkel rendelkező gyermeknek sem probléma. Viszont ha a labda helyét változtatja, *annál több nehézség támad, minél sebesebb lesz a labda mozgása.* Nem a fogással vagy elfogással van általában gondunk, hanem a labda helyváltoztatásának a követésével. A labdafogási és -dobási módoknak az oktatása — véleményem szerint — a labdakövető készség kialakítása nélkül időpocsékolás. A begyakorlás megkezdéséhez ezért gondoskodni kell a legjobb feltételekről, tehát a minél kisebb sebességgel érkező labdákról.

A labda sebessége a levegőben — egyenes vonalú mozgása esetében (az elfogás és követés biztonságához a legkedvezőbb az egyenes vonalú egyenletes mozgás) — *csak bizonyos határon belül csökkenthető. A helyes megoldásnak az látszik tehát, ha nem a levegőben, hanem talajon érkező (guruló) labda követésével kezdjük a készség kialakítását.* Ebben az esetben ugyanis a labda sebessége a legszélesebb határokon belül csökkenthető vagy fokozatosan növelhető a tanulók előképzettségének, labdakövetési biztonságuk fejlődésének megfelelő ütemben.

Meglepő tapasztalatom volt az általános iskolai oktatás során, hogy egyébként *egészen bonyolultnak látszó helyváltoztatási kombinációkat is sikerrel megoldottak a tanulók, ha a labda sebessége követési képességeikkel arányban állt.* Ezzel szemben a legegyszerűbb (pl. kétkezes mellső) átadás és átvétel közben is azonnal megszakadt az adogatás folyamatossága, amint a labda sebessége a tanulók követési képességét meghaladta.

Ahol tehát elsősorban az *összes résztvevő* aktív bevonása és képességeik fejlesztése a cél — márpedig a testnevelési órákon erre törekszünk —, ott talajon gurított labda

elfogásával és továbbításával célszerű a labdával való ismerkedést kezdeni. (Ez természetesen nagymértékben függ a tanulók előképzettségétől is.)

A labdakövető képesség fejlődésével lépést tartva, egyre sebesebben guruló labdákkal folytatva a gyakorlást, elérjük azt a sebességet, amellyel a levegőben is haladhat a labda. Ebben az esetben nem lesz akadálya, hogy guruló labdák helyett levegőben érkezőkkel folytassuk a gyakorlást.

A továbbiakban tanulóink képességeit olyan irányba hasznos fejleszteni, amely a kézilabdázás játékjellegének legjobban megfelel. Az a feladat tehát, hogy *minél gyorsabban, minél közelebb kerüljenek ehhez a sportjátékhoz a gyerekek.* Ennek érdekében a labda követését és kezelését elősegítő egyszerű dobási és fogási gyakorlatokat vagy váltóversenyeket csak addig alkalmazzuk, amíg azokkal célunkat el nem értük, vagyis az előkészítő csoportos labdajátékok játszására alkalmassá nem váltak a tanulók. Egyébként sem tartom hasznosnak *a különféle dobások sablonos ismételgetését, mert a beidegzés mértékében kifejlődő unalmas, közönyös légkör nem szolgálja nevelési célunkat.* Inkább olyan labdakezelési feladatokat szerkesszünk, amelyek a *technikai képzés mellett az együttes csapatjáték kialakítását is szolgálják.*

A labdagyakorlatok végeztetése során (pl. váltóversenyekben) tehát ügyelni kell arra, hogy a feladatok lehetővé tegyék a folyamatos labdaadogatást, hogy a gyakorlás folytán a *labda összekötő eszközzé* váljék a csoport tagjai között. Ezt úgy érhetjük el, hogy hasonló képességű tanulókat sorolunk egy-egy gyakorlócsoportba, és a csoportok feladatait fejlettségükhöz mérjük.

A labdakezelő készség fejlődése lehetővé teszi, de ugyanakkor fel is tételezi az egyszerű technikai (dobás) gyakorlatoktól az összetettebb, játékszerű taktikai jellegű gyakorláshoz történő átmenetet. A labdakezelési gyakorlatokat ezért úgy tervezzük meg hogy azok technikailag is növekvő feladatot jelentsenek a tanulóknak, de ugyanakkor fokozatosan biztosítsák az összjáték elemeinek az elsajátítását is. Az alábbi labdatechnikai gyakorlatok egy ilyen lehetséges fokozatosságot példáznak. *(FOLYTATJUK)*

Iskolai sport

VARGA SÁNDOR

A középfokú iskolák sportköri tevékenységéről

(FOLYTATÁS)

— A testnevelő tanárok munkája és az iskola sportteljesítménye elbírálásában nem az elért teljesítményszint vagy a megnyert versenyek, bajnokságok száma a döntő, hanem az iskolában és területen folyó versenyek és az iskola összlétszámához viszonyítva részt vevő tanulók száma.

— A sportköri munkát nem kizárólag a sportkör vezető tanárának vagy az iskolai testnevelő tanároknak kell végezni, hanem helyet kell adni a szervezeti életben az ifjúsági önkormányzatnak a versenyek, bajnokságok lebonyolításában és a nyilvántartások vezetésében. Természetesen ez nagyszámú ifjúsági aktíva képzését és bekapcsolását, a szervezeti életben a tanár indirekt irányítását kívánja meg, amelyre a tanulókat fel kell készíteni.

Az iskola nevelésközpontúsága megkívánja, hogy a sportkör se csak öncélúan a testi edzés színtere legyen, hanem a tanulókat a saját mozgalmuk vezetésén keresztül a szervezeti élet mechanizmusával tanítsuk meg demokratikus jogaik és kötelességeik gyakorlására. Szemléleti kérdés tehát az is, hogy az iskolai sportkör a

tanulóifjúságé, mely közösséget neki kell vezetnie. Ehhez a testnevelő tanárok, tantestület és a mozgalmi szervek (helyi KISZ, pártszervezet, szakmunkásképző intézeteknél a szakszervezet is, felsőbb sportszervek) segítséget nyújtanak.

A teljesség igénye nélkül felvetett néhány szempont csak gondolatfelkeltő, hogy feladatainkra utalhassanak.

Melyek ezek a feladatok?

— A szervezeti élet megteremtése és működési mechanizmusának kibontakoztatása. Ezenbelül a választott vezetőség (ifjúsági elnökség, szakosztályvezetőség, osztálysportcsoport-felelősök hálózata) szervezeti keretének megteremtése, jogaik és kötelességeik tisztázása.

— A sportkör tanévi munkatervének elkészítése, ezen belül a versenynaptár, költségvetés, létesítményfejlesztés (pl. pályaépítés) tervének kidolgozása.

A szervezeti keretek létrehozása után megvannak a feltételei annak, hogy a feladatok végrehajthatók legyenek. A feladatok végrehajtásához viszont a teljes sportköri apparátust kell működtetni.

Szükséges hogy:

— kéthavonként, vagy fontosabb elhatározások előtt, vagy egy-egy nagyobb esemény lezárása után elnökségi ülést tartsanak,

— legalább a tanév elején és végén sportköri közgyűlés legyen,

— havonta szakosztályi értekezletet és az osztálysportcsoport-felelősök értekezletét megtartsák,

— alapszervi KISZ gyűlés vagy osztálygyűlés keretében egy-egy napirendi pontként az osztályközösség megbeszélje az osztálysportcsoportra vonatkozó versenyeket, egyéb rendezvényeket, értékelje a végzett munkát, az ISZM negyedik követelménye vagy a Kilián Testnevelési Mozgalom helyzetét stb.,

— az iskolai KISZ-bizottság vagy csúcsvezetőség rendszeres tájékoztatása a sportmunkáról és felkérése a sportversenyekre történő mozgósításra,

— a versenyfelhívások, versenykiírások elkészítése, a versenyek lebonyolítása és értékelése,

— az egyes sportágakból rendezett házibajnokságok ünnepélyes megnyitása és zárása a részt vevő csapatok felvonultatásával és ünnepélyes díjkiosztás,

— a sportpropaganda működtetése (iskolarádió, faliújság, sportfolyosó felhasználása propagandaeszközként)

Mindezekhez a feladatokhoz a tapasztalt, szakképzett, felnőtt sportvezető, a testnevelő tanár mozgalmi segítő munkája kell, melynek lényege nem a feladatok végzésének átvételében, nem is a direkt utasításban, hanem a sugalmazás indirekt módszerében van. Ehhez az iskola vezetésével, a tantestülettel, de különösen a KISZ tanácsadó tanárával kell szoros kapcsolatot tartani.

Nekünk testnevelő tanároknak nemcsak a sportfeladatok végrehajtójának, hanem összekötőnek és szemléletformáló propagandistának, sőt agitátornak is kell lennünk az iskola vezetése, a tantestület, a helyi mozgalmi szervek és a tanulók között.

E néhány gondolat csupán a figyelemfelkeltés célját szolgálja. Remélem, hogy a MTS Oktatási és Tudományos Osztálya útmutatója középfokú iskolák sportköri munkájához és a már közben is megjelenő kiadványai, cikkei a középfokú iskolák sportköreinek módszeres munkájához hathatós segítséget nyújtanak és a jelenlegi tömegesített iskolai sportköri munka kartásaink lelkes munkája következtében eredményesen tovább fejlődik és meghozza a végleges megoldást.

DR. BÍRÓ PÉTERNÉ – DR. JÁKI LÁSZLÓ

A sport hatása a középiskolai tanulók spontán társas kapcsolataira

A sport személyiségformáló hatásának vizsgálatán belül az alábbiakban egy olyan kísérletsorozat kezdeti eredményeiről számolunk be, mely arra kíván választ adni, hogy középiskolás tanulók iskolai sporttevékenysége mennyiben és milyen feltételek mellett támogatja az osztályon belüli közösségi kapcsolatok kialakulását, erősödését. *Vizsgálatunkkal a sport oldaláról megközelítve kívánunk hozzájárulni a közösségi nevelés még megoldatlan problémáinak felszámolásához.* Abból a feltételezésből indultunk ki, hogy a sport éppen társadalmi, közösségi szerepénél fogva messzemenően befolyásolja a tanulók egész személyiségét, de különösen a közösségen belüli helyzetét. A sportolás, a teljesítmény — függetlenül annak abszolút szintjétől — még a legkisebb és legfejletlenebb közösségben is rangot jelent[1], és meghatározza az egyén közösségen belüli helyzetét. Ezt a gyakorlatban elég közismert tényt egzakt tudományos módszerekkel kívántuk megvilágítani és differenciálni.

Vizsgálataink során a következőkre szerettünk volna választ kapni:

1. Hozzájárul-e az osztályban folyó sporttevékenység — osztálycsapat keretében — az osztályközösség erősödéséhez? Pontosabban: a sportbeli tevékenység (edzés, verseny), a közös élmények (siker, balsiker), a gyakori együtt tartózkodás stb. alapja-e egy úgynevezett makarenkói „aktív magnak", mely az osztályközösség központját képezi?

2. Mennyiben határozzák meg vagy befolyásolják az egyénnek az osztályon belüli helyzetét az intellektuális, illetve a testi, fizikai tényezők?

3. Meghatározzák-e a sport terén elért eredmények a sportoló tanulók közösségének fejlettségi szintjét?

4. A csapatközösségen belüli társas viszonyokat a sport terén elért teljesítmény vagy más intellektuális, erkölcsi tulajdonságok motiválják-e?

5. Milyen a csapatkapitányt kiemelő motívumok tendenciája?

A kísérlet megszervezésekor olyan osztályt kellett találnunk, melyben aktív s többé-kevésbé állandó csapat volt, s egyúttal e csapat a vizsgálat időpontjában aktív, versenyszerű sporttevékenységet is folytatott. Feltevéseink igazolásához azonos korú s azonos sporttevékenységet folytató kontroll csoportra is szükségünk volt. Hosszas megfontolások után kosár- és kézilabdatevékenységet folytató első és második leányosztályokat választottunk azzal a — tudományos vonatkozásban vitatható — megfontolással, hogy e sporttevékenységek nagymértékben közösségi jellegűek, s a csapatmunka (edzések, versenyek alkalmával) a közösségi kapcsolatok magas szintjét feltételezi.

Módszerként a spontán kapcsolatok feltárására elsősorban a problematikussága ellenére is leghasználhatóbb szociometriai eljárást alkalmaztuk. E helyen nincs módunk szociometriával kapcsolatos, lassan már kötetekre rúgó vitát ismertetni, pusztán csak utalunk arra, hogy az e módszerrel szerzett következtetéseket csak megfelelő körültekintéssel fogadhatjuk el törvényként.

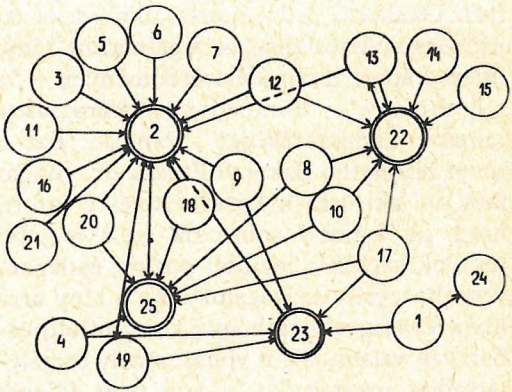
[1] Dr. Molnár Imre: A sporttevékenység pszichológiai vonatkozásai, Testnevelési és Sportegészségügyi Szemle, 1964. II. szám.

Itt szeretnénk megemlíteni, hogy a marxista pszichológia — bár némi módosítással — egyre gyakrabban alkalmazza Moreno módszerét. Éppen az elmúlt évben a moszkvai Pszichológiai Intézetben J. L. Kolominszkij[2] végzett szociometriai vizsgálatokat, sőt testnevelési vonatkozásban ugyancsak a múlt évben a cseh dr. Borivej Petrák[3] alkalmazta a szociometriai módszert sportoló közösségek vizsgálatában. A Moreno-féle szociometriai teszt — melyet vizsgálatunknál alkalmaztunk — lényege abban áll, hogy a *csoporton belüli rokonszenv és ellenszenv motívumai alapján megismerhetjük az egész csoport struktúráját.* E teszt kiválóan alkalmas arra, hogy *meghatározza a rokonszenv és ellenszenv elemzése alapján az egyén csoportban elfoglalt helyét.*[4]

A módszer ismert hiányosságai miatt a vizsgálat lebonyolítása előtt megismerkedtünk a tanulókkal, érdeklődtünk testnevelő tanáraiktól a csapat egyes tagjai felől. Részt vettünk az iskolai bajnokság keretében megrendezett mérkőzéseken, ahol megfigyeltük választott csapatainkat tevékenység közben. A vizsgálatot közvetlenül megelőzően ismertettük a tanulókkal felmérésünk célját. E látogatások tették azután lehetővé, hogy a vizsgálat során a tanulók a legnagyobb érdeklődéssel és komolysággal válaszoltak kérdéseinkre.

A vizsgálatot két-két osztályban végeztük, a Villányi úti József A. Gimn. első és második osztályában, valamint a kiskőrösi gimnázium első és második osztályában.[5] *A fenti osztályokban, valamint az osztályok csapataiban megvizsgáltuk a kölcsönösségi kapcsolatokat.* Kérdéseinkre adott válaszaikat értékelve gyakorisági és kölcsönösségi táblázatot, valamint kölcsönösségi vázlatot készítettünk. Kiszámítottuk az osztályok és csapatok társas kapcsolatainak sűrűségi indexeit. A fenti módszerrel kapott eredményeket tételesen, összefoglalva elemezzük, nem ismertetjük az egész felmérés menetét.

1. A négy osztályban végzett vizsgálatok arra engednek következtetni, hogy *a csapaton belüli társas kapcsolatok az osztályban kialakuló spontán kapcsolatok magját képezik.* E törvényszerűséget bizonyítja, hogy a kísérlet során a vizsgált négy osztályban kivétel nélkül az egyik legerősebb magot a csapatba tartozó tanulók alkották (1. ábra.)



Az ábrán a csapat tagjai a 22-es, 12-es 13-as, 14-es, 17-es és 11-es tanulók. A táblázaton jól és szemléletesen megfigyelhetjük az említett törvényszerűséget. Minden esetben azt tapasztaljuk, hogy *a csapat kiemelkedő tagjai az osztályközösségnek is vezető egyéniségei. A sportcsapat közösségi kohéziójának szintje szerint a többi tag is e köré az egyén köré tömörül.* Erre a feltevésre

[2] Kolimonszkij munkásságát idézi a Pszichológiai Szemle, 1964.

[3] Dr. Borivej Petrák: A szociálpszichológia alkalmazása a testnevelésben. Lásd még: Polansky—Lippit—Redl: The use of near sociometric data in research on groupe treatment process, Sociometry, 1950, 13, 39—62 p; Reymond—Rivier B: A szociometria összekötő láncszem a lélektan és a szociológia között, Revue Suisse de Psychologe, 1962, I. szám, OPK-dokumentáció; Győry Aranka: Szociogram az iskolában, Köznevelés, 1948, 455. p.

[4] Moreno: A szociometria alapjai, OPK-dokumentáció.

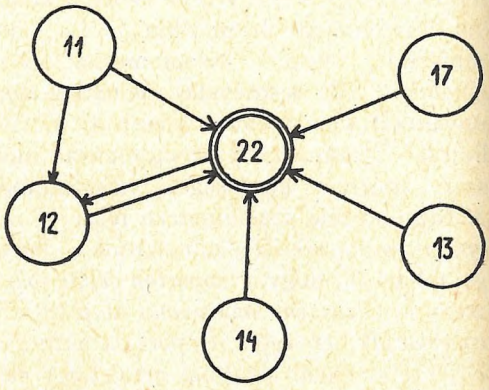
[5] Itt mondunk köszönetet Szabó Anna és Martinovits Lászlóné testnevelő tanároknak, akik vizsgálatunkban közreműködtek.

azonban már csak az összeszokottabb csapatoknál kaptunk megbízható utalást.

Bár e kapcsolatokat nem tekinthetjük minden tekintetben a makarenkói értelemben vett közösségnek, mégis feltételezhetjük — a nevelő munka megfelelő színvonala mellett —, hogy annak megteremtéséhez e mag vagy csoportosulás nagymértékben hozzájárulhat. A fentebb már említett Borivej Petrák ugyancsak utal arra, hogy e csoport éppen rendszeres nevelői ráhatások során kollektívává válhat, s mint ilyen az osztály egész szerkezetét, sőt neveltségi szintjét is befolyásolhatja.[6]

2. Vizsgálatunk során ugyancsak megállapítást nyert — bár az itt felmerült problémákat közel sem tekinthetjük lezártnak vagy megoldottnak —, hogy *a tanulónak a sportolás terén elért teljesítménye befolyásolja az osztályközösségben elfoglalt helyét.* Gyakorló pedagógusok által is jól ismert és sokszor meg is fogalmazott tény, hogy a sport terén elért eredmények — a teljesítmény — döntően meghatározzák a tanulók „népszerűségét", rangját. Ezt a tényt bizonyítja Bakonyi Ferenc dr. vizsgálata[7] is, aki arra a következtetésre jutott, hogy „a legjobb sportolók és a legjobb tanulók kapták a legtöbb pozitív és legkevesebb negatív szavazatot". Ez a tény arra hívja fel a figyelmet, hogy e két tanulótípusban van valami közös vonás, amely osztálytársaikat megragadja, s ami őket föléjük emeli. Ez pedig a teljesítmény.

A felmérés során úgy tapasztaltuk, hogy *a legjobb bedobó vagy kapuralövő általában a csapatnak legnépszerűbb tagja, s ez számukra egyben az osztályközösség előkelő helyét is jelenti.* Minden esetben mint az osztály egyik legnépszerűbb tanulóját találjuk őket az osztály szerkezetében. (2. ábra.) Az ábra az egyik osztálykollektíva kosárlabdacsapatának közösségi szerkezeti képletét mutatja.



A korábbi vizsgálatokra támaszkodva — de azt kiegészítve — megpróbáltuk megállapítani, hogy a sportbeli, avagy a tanulás terén elért teljesítmény a döntőbb. Véleményünk szerint — és ezt vizsgálatunk részben alátámasztotta — a közösség fejlettségi szintje, az életkori sajátosságok határozzák meg, hogy egy adott közösségben a legjobb tanulók, a legjobb sportolók vagy a közösségért legönfeláldozóbban tevékenykedő tanulók kerülnek a középpontba. Vizsgálataink eredményei kimutatják, hogy az átlagos szintű közösségben *a tanulás terén elért eredmény és a sportbeli teljesítmény egyformán előkelő helyet biztosíthat a közösségi élet struktúrájában.* Anélkül, hogy e helyütt praktikus nevelési tanácsokat vonnánk le, csak utalunk arra, hogy e törvényszerűség ismerete a pedagógusok, de különösen az osztályfőnökök részére szinte nélkülözhetetlen.

3. Vizsgálódásunk harmadik területe a csapatközösséggel kapcsolatos (önmagában s most már nem az osztállyal összefüggésben). Itt elsősorban abból a feltevésből indultunk ki, *hogy a közösség teljesítménye meghatározza a közösség fejlettségi szintjét, az eredményes sportolás a kollektíva erősödését is szolgálja,* bár — különösen csapatjátékoknál — egyúttal előfeltétele is a magasabb teljesítmények elérésének. A telje-

[6] Dr. Borivej Petrák: I. m.

[7] Dr. Bakonyi Ferenc: A testnevelés és sport hatása a gyermekek társas kapcsolataira, a TTT 1964. évi Nemzetközi Kongresszusán elhangzott előadás.

sítmény kifejezést itt is természetesen nem az abszolút, hanem az adott közösségen belül elért eredményekhez viszonyítva értelmeztük. A tanulók ugyanis teljesítményeiket szintén önmagukhoz vagy a csoporton belül kialakult szinthez viszonyítják.

Anyagunk elemzése alapján — bár ebből még messzemenő következtetést nem lehet levonni — *a legerősebb kohéziót valóban ott találtuk, ahol a csapat a legjobb eredményt érte el.* Elkészítettük a különböző osztálycsapatok gyakorisági és kölcsönösségi táblázatát, s a legjobb sportteljesítményt felmutató csapatnál az alábbi jellemző jelenségeket tapasztaltuk:

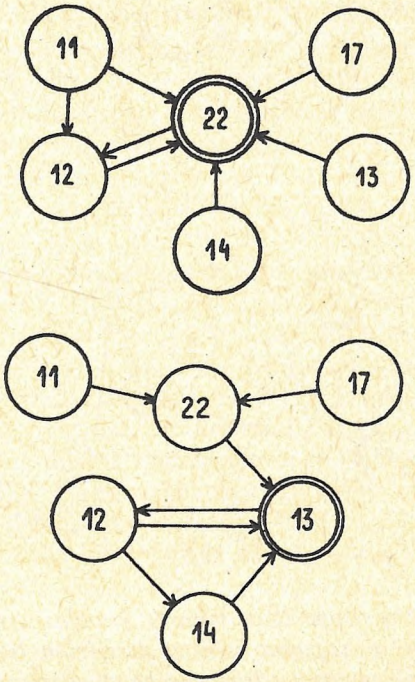
— a legtöbb kérdésben a leadott szavazatok megoszlása alapján szóródási koefficiensként elég magas számot kaptunk;

— a kölcsönös kapcsolatokkal bíró gyermekek százalékos aránya a csapatlétszámhoz viszonyítva — vagyis a kölcsönösségi index — volt a legmagasabb szám;

— ennek megfelelően a sűrűségi index is a többi csapatéhoz viszonyítva a legmagasabb összeget mutatta;

— a csapat közösségi kölcsönösségi vázlata fejlett, ún. tömbszerkezetet mutat, három gyerek között kölcsönös kapcsolattal, ún. zárt alakzatban. (L. ismét a 2. ábrát.)

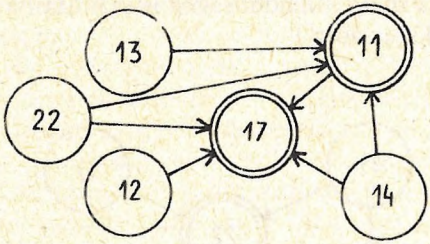
4. A csapatközösség belső struktúrájának vizsgálata során választ kívántunk kapni arra is, hogy *az egyén helyzetét a csapaton belül milyen tényezők, motívumok befolyásolják.* A rokonszenv — ellenszenv megnyilvánulásai, a társválasztás, a rangsor motívumai elsősorban a teljesítmény vagy más személyes tulajdonságok alapján jelentkezik-e. Az irodalom alapján — szemben Morenóval — már eleve feltételeztük, hogy a népszerűség, a vezetés és a tekintély fogalmát külön kell választanunk[8]. Így kérdésfeltevésünknél, valamint a tanulókkal folytatott beszélgetések során egyaránt igyekeztünk választ kapni arra, hogy a csapaton belül mennyiben tudják a személyes tulajdonságokat a vezetési készségtől különválasztani. Több bizonyítékot is találtunk arra, hogy a tanulók igen differenciáltan különbséget tudnak tenni a teljesítmény, valamint a képességek között. Sőt a teljesítmény mechanikus értékelése helyett erősen befolyásolják őket — nyilván ez messzemenően összefügg a közösség általános fejlettségi szintjével — *a teljesítmény mögött álló erkölcsi tényezők is,* így a szorgalom, kitartás, akarat stb. Erre különösen a példaképen keresztül tudunk differenciált és értékes anyagot kapni. Általános tapasztalat az volt, hogy a tanuló csapaton belüli helyzetét az adott sportágban elért *teljesítménye mellett a közösséghez való viszonya* is erősen befolyásolja. A tanulók válaszaikban igen gyakran hivatkoztak társaik értékelésekor arra, hogy „kedves", „jókedvű", „mindenkinek segít". E tulajdonságok a sport terén elért, közepesnél magasabb szint nélkül természetesen nem kerülnek értékelésre, de az átlagosnál valamivel kedvezőbb sporteredményeket felmutatók között már e tulajdonságok is számításba jönnek (3. ábra.)

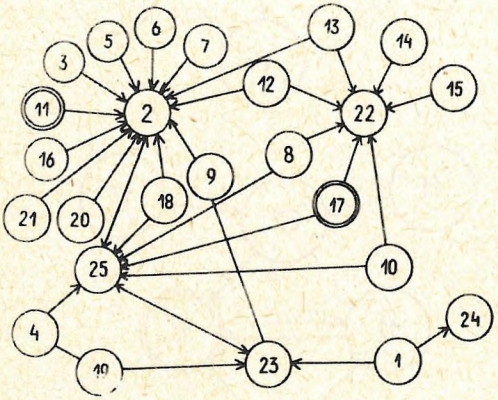


[8] Moreno: I. m.

Az ábrán jól látható, hogy *a tanulók finoman különbséget tesznek a sportbeli képességek s a sportbeli teljesítmény között.* Választásuk olyan tanulókra esik, akikben végső soron mindkettő viszonylag magas szinten jelentkezik egyéb személyi jó tulajdonságokkal együttesen. Sportbeli képességei alapján a 13-as tanulóra esik a csapattagok választása (az ábra alsó részében), de a legnépszerűbb tanuló, aki a legtöbb kérdésben a szavazatok döntő többségét élvezi a 22-es tanuló (az ábra felső felében).

E vonatkozásban érdekes, hogy a csapatközösségen belül a teljesítményt nem az összeredmény szempontjából értékelik, hanem sokkal inkább a győzelemhez legnyilvánvalóbb hozzásegítés szempontjából. Így a bedobók, gólt dobók értékelése sokkal gyakoribb, mint a védőjátékosoké. (E probléma további vizsgálatát a következő évben, a felnőttsportcsapatokra is szeretnénk kiterjeszteni.)





E kérdéscsoportban választ kapunk arra is, hogy a csapaton belül a periférián levő játékosok együttal a leggyengébb teljesítményt nyújtják. Ezek a tanulók az esetek nagy részében maguk is érzik „feleslegességüket", s nemcsak őket nem választják, ők sem választanak senkit. Érdekes azonban, hogy *a csapaton belüli elszigeteltség legtöbbször együtt jár az osztályban való elszigeteltséggel is.* (4. ábra.) Az ábra felső részében a csapat szavazatainak megoszlását látjuk, mellyel a leggyengébb tagként a 17-es és 11-es tanulókat jelölik. Az osztályközösség szerkezetében e két tanuló helyzete szemlélteti állításunkat.

5. Végül ötödik kérdésfeltevésünk *a „csapatkapitány" közösségen belüli helyzetével* kapcsolatos. A vezér fogalmával kapcsolatban írja Mérei Ferenc, hogy annak legfontosabb tulajdonsága az ötletesség, valamint a szolidaritás[9]. Vizsgálatunk e tételt részben megerősíti, hiszen a tanulók szinte kivétel nélkül követelményként állítják társaikkal szemben a kezdeményezőkészséget, valamint a csapathoz való pozitív kötődést. Tekintve, hogy a csapatkapitány a vizsgált osztályokban választott tanuló (bár a választás nem annyira meghatározott keretek között végbemenő szavazás útján történik, hanem sokkal inkább a „rátermettség" alapján spontán alakul ki, a pedagógus részéről általában ennek a spontán döntésnek a jóváhagyását tapasztaltuk), elsősorban azokat a motívumokat vizsgáltuk, melyek ezt a döntést létrehozták. Adataink alapján úgy láttuk, hogy az adott sportágban elért teljesítményen kívül a szervezőképesség, kezdeményezőkészség, a társakhoz való viszony a döntő. Így a tanulók válaszaikban igen gyakran írták előnyös értékelésként, hogy „összetartja csapatát", „életvidám", „aktív" stb.

Igen értékes — s éppen ezért sok pedagógiai hasznot jelent —, hogy a sportvezetők általában az osztály egészében is központi helyet töltenek be. Maga az a körülmény, hogy az osztály valamennyi tagja ismeri őket, azt bizonyítja, hogy a közösség érdeklődése a „sportvezetők", „csapatkapi-

[9] Mérei Ferenc: Gyermektanulmány, Budapest, 1948.

tányok" iránt igen jelentős, sokszor jelentősebb, mint a választott osztályfunkcionáriusok iránt. Az általános tapasztalat ugyanis az volt, hogy az osztály tagjai nem is ismerik az osztály különböző funkcionáriusait!

Ha fenti — közel sem lezárt — kutatási eredményeink gyakorlati jelentőségét akarjuk kiemelni, akkor elsősorban a következőkre hívjuk fel a figyelmet:

A szociometriai szerkezetvizsgálat meszszemenően bizonyítja, hogy a sportolás — függetlenül annak abszolút szintjétől — elősegíti, kedvezően befolyásolja a tanulók közösségi kapcsolatait. Ha fejlődésében nézzük, a két tényező egyenes irányú összefüggést mutat. A sportközösségen belül legnagyobb szerepük a kezdeményezőkész, a közösséget összetartó tanulóknak van. A közösségi nevelés célkitűzései általában, valamint a testnevelő tanár nevelő tevékenysége közvetlenül feltételezi, hogy a közösségen belüli kapcsolatok teljes szerkezetét, a belső struktúra összefüggéseit megismerjük és mindennapos nevelő munkánkban felhasználjuk.

MOHÁS LÍVIA

A szinkronizált úszás

Van egy sport Amerikában, amit nem ismerni műveletlenség, „Sem úszni nem tud, sem a betűvetéshez nem ért" — mondták a régi görögök a képzetlen emberről és ez a felfogás Amerikában ma is él — ha nem is ilyen szigorúan. Az iskolák alagsorában nem ritkaság az úszómedence, és az egyetemek testnevelésében kötelező anyag az úszás. E sport népszerűsége és az amerikaiak látványosság iránti rajongása alakított ki egy fiatal, de szépen fejlődő sportot: a szinkronizált úszást.

Eredetileg Németországból és Angliából exportálták az új sport ötletét, de az óhazában még ornamentális úszásnak hívták és zene nélkül végezték. Az USA-ban kezdetben vízibalettként művelték 1934-ben pedig Chicagóban Modern Hableányok néven tartották meg az első nagyobb szabású bemutatót. A sport egyre több elemmel gazdagodott, és a vízben zenére végzett gyakorlatok végrehajtása mind komolyabb fizikai felkészülést követelt. 1948-ban az Amateur Athletic Union versenysportként fogadta el. Megalkották a versenyszabályokat, a pontozás rendszerét, és 1951-ben Buenos Airesben Canada és az USA csapatainak bemutatója után elfogadták mint a Pan American-játékok egyikét. 1958-ban Mexico Cityben már nemzetközi versenyt rendeztek. A mi sportolóink is találkozhattak a helsinki és a melbourne-i olimpián a bemutatózó szinkronizált úszókkal.

Láthattam New York államban az USA szinkronizált úszás országos női bajnokságát. Az ünnepélyes megnyitás himnusza és zászlófelvonása után családias hangulatú beszéd következett. Az AAU vezető sportembere közvetlen hangon bemutatta a közönségnek édesapját, aki harminc évvel ezelőtt mint amatőr sportszervező dolgozott e sportág meghonosításán. Az amerikaiak szentimentális rajongással gyűjtögetik hazájuk rövid múltjának minden tradícióját, és a hatás most is teljes volt. Lelkes taps fogadta a mikrofon elé lépő temperamentumos aggastyánt, aki bejelentette, hogy ő ugyan már 89 éves, de ma is figyelemmel kíséri a fiatalok sportvetélkedését.

Még egy érdekes megfigyelésem volt a három napig tartó versenyen. A rengeteg sportoló — csak az egyéniben 62 nő indult, a párost és a csapatokat nem számoltam! —, a sok kísérő, sportvezető között egyetlen

színes bőrűt sem láttam. Azt mondták, amilyen jók a négerek a vörös salakon olyan nehézkesek az uszodában, és egy néger gyereket úszni tanítani nehezebb, mint botfülűnek zenét oktatni. De nyilván az előítéletnek is szerepe van itt; az amatőr klubok nem szívesen látják úszómedencéikben a feketéket. A nézőközönség soraiban is mindössze három fekete kisfiút találtam.

A sport jelenlegi stádiumában a műugrással és a műkorcsolyázással rokon. Anyaga igen változatos gyakorlatelemeket (stunt) tartalmaz. Ezeket a szakemberek öt csoportba (group) osztják a mozgás jellege szerint.

Az első csoport, a *balettláb*, 23 gyakorlatelemet tartalmaz. Ezek egy, páros és váltott, valamint nyújtott és hajlított lábemelésekből állnak. A lábgyakorlatokat összekötik vertikálisan, ritkán horizontálisan végzett testfordulatokkal, forgásokkal, csavarokkal is.

A második csoport, a *delfin fejvezetéssel* a harmadik csoport, a *delfin lábvezetéssel* összesen 20 elemet foglal össze. A 2—3 m átmérőjű, képzeletbeli kör kerületén kell mozognia az úszónak zárt vagy terpesztett, nyújtott vagy hajlított lábemelésekkel.

A negyedik csoport, a *gurulóátfordulás előre és hátra*, 28 elemet jegyez. A bukfenceket csípőben hajlított vagy nyújtott testtel végzik, csavarokkal nehezítve.

Az ötödik, a *vegyes csoport*, 28 gyakorlatelemének elnevezése is érdekes: dugóhúzó, daru, felvonó, tutaj, magas torony, gördülő fatörzs, osztriga stb.

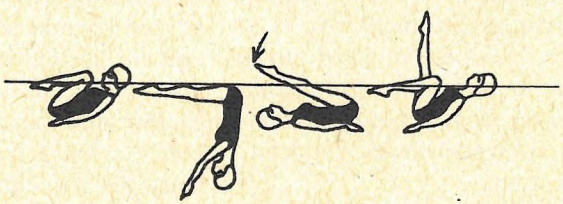
Minden gyakorlatelem értéke, illetve pontereje előre megszabott.

Az öt group gyakorlatelemeiből a versenyrendezőség kiemel egyet-egyet, összesen tehát öt elemet, amelyeket a versenyzőknek be kell építeniük a maximum 4 percig tartó szabadon választott gyakorlatukba. A gyakorlat többi részét a többi stunt-okból maga válogatja össze a sportoló, és a gyakorlat vázlatos leírását a verseny előtt leadja a rendezőségnek. Ez a 4 perces, zenére előadott szabadgyakorlat képezi a verseny gerincét. A legjobb teljesítményt nyújtó versenyzőknek még kötelező gyakorlatelemeket is be kell mutatniuk. A medence mélyére levezetett hangszórók biztosítják, hogy a víz alá bukó versenyző ne essen ki a zene ritmusából.

Az alábbi ábrák bemutatják az alaphelyzeteket és minden gyakorlat csoportból egyet-kettőt.

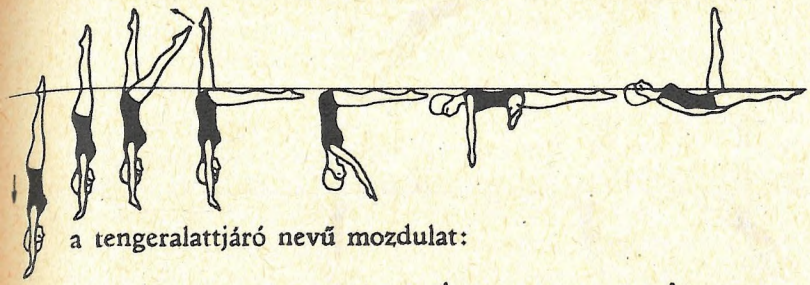
Alaphelyzetek:

zsugor
csuka előre, hátra
flamingó

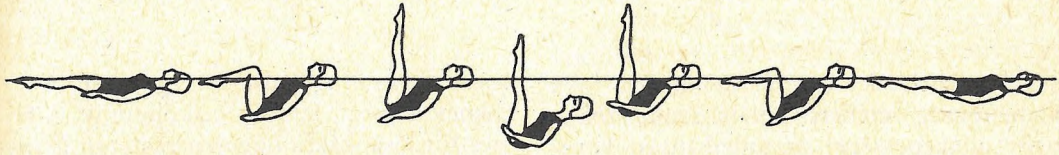


Igen fontos a víz felszínéhez viszonyított pontos elfekvés:

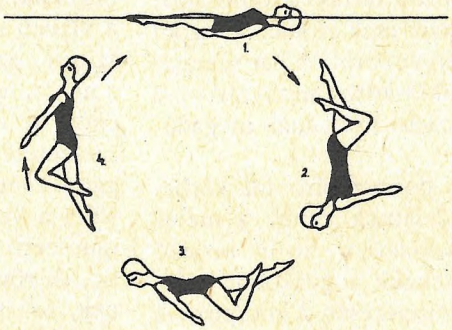
A „balettláb" csoportból az Eiffel-torony nevű gyakorlat:



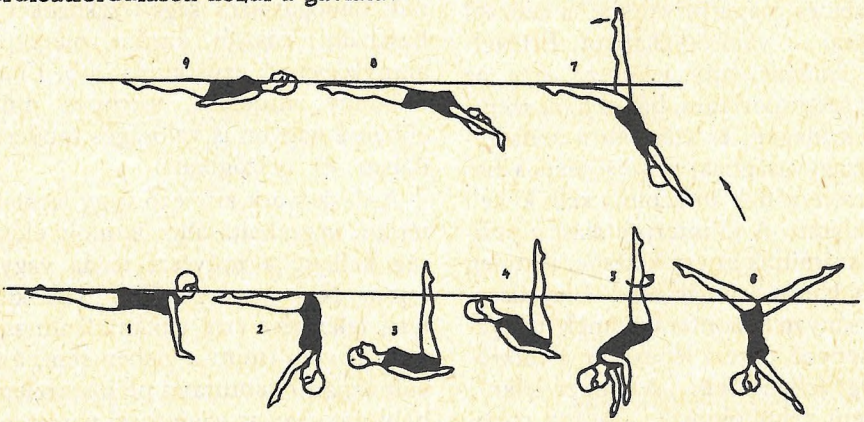
a tengeralattjáró nevű mozdulat:



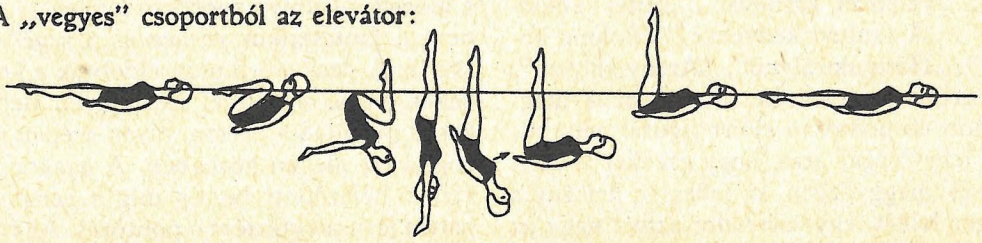
A „delfin" csoportból a delfin fejvezetéssel, hajlított térddel:



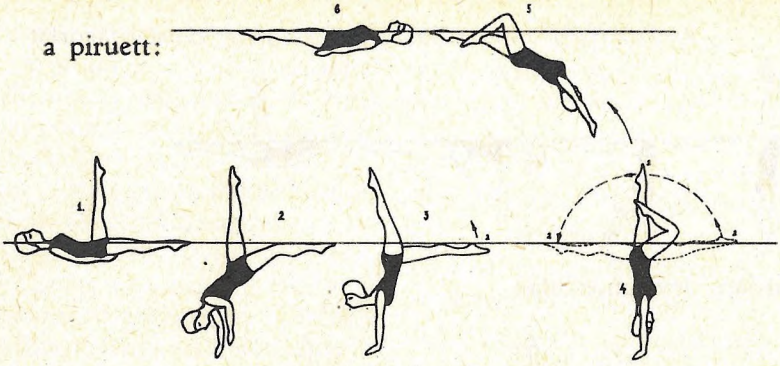
A gurulóátfordulások közül a gaviata:



A „vegyes" csoportból az elevátor:



a piruett:



A gyakorlatok végrehajtása magas fokú vízbiztonság mellett fejlett izomérzéket, nagy állóképességet és muzikalitást követel. A lábak kidolgozott tartása a fontosabb; a kar finom munkája csak ritkán, a vízből való kiemeléskor érvényesül. A kar szerepe — különösen a csukló körző munkája — a víz alatt a test mozgási irányának megadásában fontos.

A medencét öt pontozóbíró üli körbe, magas székeikről lelátnak a kb. 3 méter mélységű víz fenekéig. 1—10-ig terjedő pontszámokkal értékelik a gyakorlat erősségét, technikai kivitelezését, a kompozíció szellemességét és a szinkront, azaz a zenével — páros és csapatversenynél a zenével és egymással — való összhangot. Értékelnek még valamit, ami jellemző erre az egyébként szép sportágra, bár ez a mi szemléletünknek idegen, és számomra nemegyszer stíluszagyvaságnak, nevetségesnek hatott. A versenyzőnek ábrázolnia kell, ki kell fejeznie valamit. A jó interpretálást a pontozók beleszámítják az értékelésbe. Minden gyakorlatnak más a témája, és a témaválasztásra a harsányan bekonferált címek (melyeket a versenyző partra lépésekor a mikrofon bezeng) jellemzőek: „A tenger lelke", „A szerelem szimbóluma", „Arany pagoda", „Velencei karnevál", „Éjfél Tokióban", „A szultán kedvence," „Bolond bohóc", „Hattyúkirálynő", „Arany sólyom", „Torreádor szíve". Az úszásformák megszabott és pontosan előírt figurái nem adnak lehetőséget arra, hogy ezekkel árnyaltan és meggyőzően ki lehessen fejezni a tenger lelkét, egy torreádor szívét vagy az arany sólyom egyéniségét. Így a versenyzőknek jelmezt, fejdíszt kell ölteniük. A fesszes fürdősapkákra ügyesen rászerelt arany pagodák, flitteres fejékek, gyöngyös párták a vízben sem csúsznak félre. Az arc kikészítése, színpadra illő maszkírozása segíti a nézőt, hogy Lady Macbethet (ő is úszott) össze ne tévessze a Bolond bohóccal. Természetesen a zene megválasztása is támogatja a témát. És még valami: vízbe ugrás előtt a versenyző 20—30 mp-ig a parton táncszerű gyakorlatot (deck work) mutat be. A rövid tánc gyakorlatelemei kötetlenek, tehát itt kifejezőbb mozdulatokat lehet végezni; sőt szabad a nézők fantáziájának támogatására segédeszközöket is felhasználni: zászlót, kardot, méregpoharat, aranyköpenyt, ezüstkürtöt stb. (Túl sok a műarany, műezüst, szirupos műmosoly ebben a nagyon is valóságos modern uszodában és országban!)

A deck work kifejező vagy legalább esztétikus végrehajtásához komoly előképzettség kellene a művészi torna vagy balett terén. Nos az úszónők mozgáskultúrája, testi felépítése erre ritkán alkalmas, és így megint nem (mint a vízben sem) a mozgás volt az, ami bemutatta pl. a szerelem szimbólumát vagy az egyiptomi napistent. Nem a mozgás — ami a sportban lényeg —, hanem a fantasztikus jelmez és a segédeszközök. A deck work után eldobták a kellékeket, vízbe ugrottak, és amilyen nehézkesen pózoltak a parton, olyan szépen mozogtak az idegen közegben. A gyakorlat a vízben fejeződött be, és míg a versenyző partra jött, megtörtént a pontozás. Az érvé-

nyes pontszám bemondásakor a sportoló a parton újra végzett néhány lelkes piruettet és fejcsapást, pózba vágta magát (hep! hep!) és rubintos-gyémántos koronájával elvonult a zuhanyozóba.

A kevesek közé, akik groteszkség nélkül megoldották úszás közben az interpretálás hajánál fogva iderángatott ötletét, tartozott Armstrong és Katz kisasszony. A verseny közben írt jegyzetemben ez áll róluk: „Egy californiai lány mozog most a parton. Végre! Ő nem keveri össze a jelmezbemutatót, a cirkuszt és a sportot. Megjelenése egyszerű: sima, aranyfényű fürdőruha és sapka, semmi dísz, mütyürke és kellék. Mozdulatai plasztikusak, tiszták. Lendületesen, folyamatosan úszik a zenével, pontos a ritmusban precíz figurákkal. Büszke vagyok ítéletemre, eddig ő kapta a legmagasabb pontszámot". Mint később kiderült, a californiai lány, Miss Armstrong az elmúlt év egyéni bajnoka.

„Miss Katz sem affektál, ha ő nem is, de magyar származású edzőnője B. S.-nél művészi tornázott, és nem engedte az úszólányt vonaglani a parton".

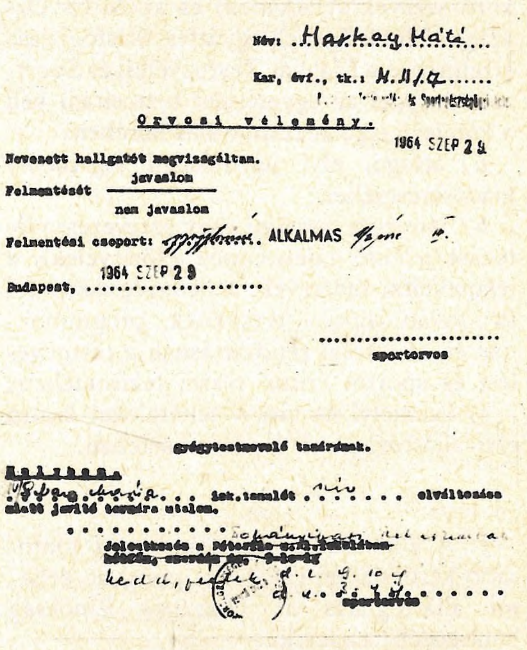
Tiszteletükre vált a pontozóknak, hogy főleg a jó úszást értékelték nagyra, és lepontozták a bizonytalan, ritmustalan úszást, bármily „átéléssel" is hordozta fején a versenyző az egyiptomi napistent.

A látványos csapatversenyeknek volt számomra egy fanyar mozzanata. A hangos bemondó cigánytáncot konferált. Nyolc görl táncikált a parton: fejükön piros párta, fülükben csészényi, zöld műanyag karikák, testükön tarka dressz. Magyar verbunkosdallamok és valamelyik Liszt-rapszódia részleteinek egyvelege szállt a mikrofonból. Siralmas és magányos percek voltak. Menynyire nem vagy milyen rosszul ismerhetnek itt bennünket! Senki sem mondja ki: ez az interpretálás még karikírozásnak is hazugság. Azt hiszem, ha volt a közönség soraiban spanyol, ő a torreádort, az egyiptomi a napistent, az olasz a velencei karneváll (amit én csak mulatságosnak találtam) nézte ilyen mérges-fanyarul.

Végezetül: maga a sport értékes és szép. Kár, hogy az amerikaiak mindenáron látványosságra törekszenek. Nem elégednek meg azzal, hogy egy testet, jellemet fejlesztő, esztétikus sportot hívtak életre, megfűszerezik azt holmi előadóművészi, jelmezbemutatós nagyszerűséggel, ami a sport természetétől egyébként is idegen, és így némely gyakorlat nem más, mint négy percig tartó csendes kultúrbotrány. Ha az erőltetett látványosságtól és az interpretálás zavaró sallangjaitól megtisztítanák, akkor a szinkronizált úszás sikere, elterjedése Európában is várható lenne, ami egyik óhaja a sportág vezetőinek is.

A cikk rajzait Jáki Márta készítette.

Egy kicsit pontosabban...


Név: Harkay Kati
Kar, évf., tk.: M. II/4.

Orvosi vélemény.

1964 SZEP 29

Nevezett hallgatót megvizsgáltam.

Felmentését javaslom / nem javaslom

Felmentési csoport: ALKALMAS

1964 SZEP 29

Budapest, ...

....
sportorvos

gyógytestnevelő tanárának.

ALKALMAS ALKALMAS

ALKALMAS

A könnyített, de főként a gyógytestnevelést tanító nevelőknek szükségük van a tanulók pontos diagnózisára. A bemutatott diagnózisok — sajnos nem egyedi esetek — valóban kevés eligazítást adnak, de az utánjárás miatt sok felesleges fáradságot okoznak a tanároknak. Kérésünk: egy kicsit pontosabban... *(B. E.)*

Tájékoztató

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség Országos Elnökségének 7/1965. (MTS. É. 4.) Orsz. Eln. számú határozata

a kötelező iskolai testnevelés társadalmi irányításáról

I.

A testnevelési és sportmozgalom társadalmi irányításáról szóló 1963. évi 29. számú törvényerejű rendelet végrehajtásáról kiadott 29/1963./XI. 11./Korm. számú rendelet 1. § (2) bekezdésében foglaltakra figyelemmel a művelődésügyi miniszternek, az egészségügyi miniszternek, továbbá az oktatási intézmények felett felügyeletet gyakorló minisztereknek (országos hatáskörű szervek vezetőinek) és az MTS Országos Elnökségének együttes állásfoglalása értelmében a Magyar Testnevelési és Sportszövetséggel az egyetértést biztosítani kell a kötelező iskolai testnevelés körében:

a) átfogó, elvi jelentőségű jogszabály kiadása esetében;

b) lényeges tartalmi vagy szervezési változást jelentő tájékoztatók (körlevelek), a testnevelési tantervek, a pedagógusképzési és -továbbképzési terveknek, programoknak és az iskolai rendtartásnak a testnevelést és sportot érintő részei tekintetében;

c) személyi és tárgyi feltételeket érintő elvi állásfoglalások kiadása esetében.

II.

1. A kötelező iskolai testnevelés fontosabb kérdéseiben (I/*a*)—*c*) pont) az érdemi állásfoglalás az Országos Elnökség hatáskörébe tartozik.

A szabályozás részbeni módosítására vagy annak végrehajtására vonatkozó kérdésekben elegendő az MTS Országos Tanács oktatási és tudományos osztályának a bevonása, illetőleg tájékoztatása.

2. Az MTS Országos Tanácsa mellett véleményező, javaslattevő szakbizottságként iskolai testnevelési és sportbizottság, illetve ennek iskolai testnevelési albizottsága működik.

Az Országos Elnökség e szakbizottság állásfoglalását figyelembe véve tesz javaslatokat az oktatási intézmények felett felügyeletet gyakorló minisztereknek (országos hatáskörű szervek vezetőinek).

3. A Testnevelési Tudományos Tanács mellett működő iskolai testnevelési bizottságot — az átfedések megszüntetése végett — testnevelés-elméleti bizottsággá kell átszervezni.

4. Az MTS Országos Tanácsa oktatási és tudományos osztályán országos iskolai testnevelési szakfelügyelő működik, aki egyben vezetője az MTS Országos Tanácsa iskolai testnevelési albizottságának is. A szakfelügyelő feladata a kötelező iskolai testnevelés helyzetének tanulmányozása az egyes tanintézetekben (óvodákban, általános iskolákban, szakmunkástanuló-intézetekben, közép- és felsőfokú oktatási intézményekben), tájékozódás és kapcsolattartás a kötelező iskolai testnevelést irányító szerveknél. A szakfelügyelő tapasztalatai alapján az I. alatti fontosabb kérdésekben az MTS Országos Elnöksége, egyébként az MTS elnöke vagy elnökhelyettese tesz észrevételeket, illetőleg javaslatokat az oktatási intézmények felett felügyeletet gyakorló minisztereknek (országos hatáskörű szervek vezetőinek).

5. Az Országos Elnökség felhívja az MTS területi tanácsait, hogy kezdeményezzék az együttműködést a helyi tanácsok vb. művelődésügyi (oktatási) és egészségügyi osztályaival (csoportjaival), vegyenek részt az egyes szak jellegű értekezleteken, tanácskozásokon, illetőleg tanfolyamokon.

6. Az Országos Elnökség felkéri a művelődésügyi minisztert, az egészségügyi minisztert és az oktatási intézmények felett felügyeletet gyakorló minisztereket (országos hatáskörű szervek vezetőit), hogy a 4. és 5. pontban meghatározott feladatok ellátását segítsék elő.

Körpererziehung

1965. 1—2. szám

GEORG HENSEL:

Kevés az idő a sportolásra?

1964 áprilisában 5 berlini iskola 8—10. osztályában egy héten keresztül vizsgálták a tanulók napi elfoglaltságát és kérdőíves módszerrel mérték fel és értékelték az adatokat.

Kétségtelenné vált, hogy az iskolai elfoglaltság és a tanulás erősen igénybe veszi a gyerekeket, de kitűnt az is, hogy helytelen a tanulók szabadidőbeosztása. Összefoglalásként leszögezi a cikkíró, hogy az osztályfőnököknek, a társadalmi szerveknek, főleg az Úttörő Szervezetnek kellene figyelemmel kísérni a tanulók szabad idejének felhasználását, és őket rendszeres, értelmes napi beosztásra nevelni. Fel kellene őket világosítani a minden oldalú képzés alapvető fontosságáról. Külön gondot kellene fordítani azokra a tanulókra, akik közepes vagy hiányos sportkészségekkel rendelkeznek, és ezért az iskola sportéletében nem vehetnek részt. Szocialista társadalmunkban ezeknek a sportolásáról is gondoskodni kell.

SIEGMUND RAHN:

A „forgószínpad" munkamenetének megértéséhez és a teljesítmények értékeléséhez

Cikkében a szerző az erő és ügyesség fejlesztésével kapcsolatban ad több példát a „forgószínpad" megoldására, és ezen belül a pihenés legoptimálisabb időtartamával is foglalkozik. Ötféle „körtréning"-megoldást sorol fel, mindegyik formában 8 feladatot végeznek el a tanulók. Az öt különböző megoldási forma egy-egy gyakorlási helyen eltöltött idő vagy az összes gyakorlóhelyen eltöltött idő összidőtartamának, a közbeiktatott pihenők változásának felsorolása. Egyik variáns az is, hogy egyénileg állapítja meg a tanár az egyes gyakorlatok ismétlésének számát.

A teljesítmények értékelését a tanár, maga a tanuló vagy a tanuló párja, vagy erre kijelölt tanulók végzik. A foglalkozás végén vagy az egyes gyakorlóhelyek cseréjekor a tanár értékeli a gyakorlatok végrehajtásának minőségi fokát.

DR. DIETER KABISCH:

Észrevételek az iskolai testnevelés alóli felmentések új rendelkezéséhez

1964-ben jelent meg a „Rendelkezés az iskolai, főiskolai és egyéb oktatási intézményekben folyó testnevelés alóli felmentésekről". A rendelet értelmében 4 hetet meghaladó felmentést csak a körzeti sportorvos adhat. Ennél rövidebb időre való felmentést vagy esetenként a testnevelési óráról való igazolt hiányzást (amennyiben a tanuló a többi órarendi órán részt vett) az iskolaorvos eszközölhet. A felmentés alapelve, hogy csak a megbetegedés jellegének megfelelő gyakorlatok alól kaphatnak mentesítést a tanulók.

A felmentés nem mentesíti a tanulót a testnevelési záróvizsga (érettségi) alól, legfeljebb ennek időpontja tekintetében kaphat haladékot. Néhány kivételes esetben a tanári testület határozataként menthető fel a tanuló — megfelelő orvosi vélemény alapján — a záróvizsga alól. Egymás után 2 évben felmentést csak a körzeti sportorvosból és az iskolaorvosból vagy a beteget kezelő szakorvosból álló bizottság jogosult adni.

WOLF-DIETRICH HESS:

A gyorsaság fejlesztése

Hallében egy 6. fiúosztályban az 1963/64. tanévben a tantervi anyag teljesítése mellett a cikk írója célul tűzte ki a tanulók gyorsaságának fejlesztését. Ennek érdekében a következő anyagot választotta ki:

1. A futás technikájának a fejlesztése. Ehhez a közepes iramú és fokozó futások helyett játékos formát választott, s ezeken keresztül javította a futás technikáját.

2. A gyorsaságot is elsősorban a játékos formákon keresztül, valamint terepfutások által fejlesztette. De az ősszel, tavasszal, száraz idő esetén a téli időszakban is a szabadban közepes iramú futást is alkalmazott.

3. Az erő és ruganyosság fejlesztéséhez különféle szökdeléseket használt fel, főleg azokat, amelyek mozgása a futás mozgásának részmozdulatait tartalmazta.

A cikkíró véleménye az, hogy az iskolai testnevelés keretén belül is eredményesen javítható mozgáskoordinációval és a gazdaságos mozgás kifejlesztésével a gyorsaság.

DR. WERNER HENNIG:

A helyes „forgószínpad" (cirkuittréning) edzési forma:

A „forgószínpad"-edzésforma jellemző jegyei:

1. Célja a testi tökéletesítés, az összizomzat fejlesztése, a szívműködés, az anyagcsere fejlesztésén keresztül a funkcionális erő, a testi és sportteljesítmény növelése.

2. Adagolási lehetősége biztosítja az egyénekre szabott teljesítmény optimális fokát.

3. Biztosítja a fokozatos megterhelést.

4. Biztosítja, tömeges foglalkozás esetén, egy időben a kellő megterhelést.

5. Biztosítja a tanulók öntevékenységét, fegyelmezett magatartásra, kitartásra, örömteli teljesítményre való nevelését. A „forgószínpad"-forma felhasználása növeli az egyén teljesítőképességét, és kifejleszti az alapvető testi tulajdonságokat (fizikai képességeket).

DR. HEINZ HASENKRÜGE:

Az osztályozás problémái

Az általános pedagógia sokat vitatott területe az iskolai testnevelésben a teljesítmény értékelése. Ez nemzetközi probléma. Az értékelések alapvető problémái és jelenlegi megoldásuk:

1. Be kell-e számítani a testnevelési osztályzatba a tanuló hozzáállását, szorgalmát, magatartását, rendszeretetét?

Ez a kérdés már tisztázódott nálunk. Minden tantárgyban egyértelműen csak a tanuló által nyújtott teljesítményt értékelik. A tanuló személyiségének összértékelése bizonyítványa fejlécén szövegszerűen történik, ezt követi a magatartás, a szorgalom, a rend osztályzatban való kifejezése.

2. Egyenértékű-e a testnevelési osztályzat a többi tantárgyéval?

A vélemények két nagy csoportba oszthatók. Sokan nemleges választ adnak. Szerintük a testnevelési osztályzat inkább a személyiség értékelése és nem a tantárgyé, mert sokkal nagyobb szerepet játszik a tanuló szorgalma, magatartása, mint akármelyik másik tantárgynál. Ezek véleménye szerint két osztályzatot kellene adni, egyet a teljesítményre, egyet a sporthoz való viszonyulásra és a magatartásra. A szélsőséges irányzatúak minden osztályzat ellen állást foglalnak, mert ez csak elkedvetleníti a gyengébbeket. Egy másik megoldás a háromféle értékelés mellett foglal állást: „nagyon jó eredményű", „jó eredményű" és „eredményesen vett részt a testnevelésben".

3. Figyelembe vegye-e a tanár osztályozáskor a tanuló alkati sajátosságait?

A jelenlegi osztályozás módot ad arra, hogy a „gyenge" tanuló osztályozásakor fél jeggyel jobbnak értékelhető az eredmény, amennyiben az év eleji felmérés és az év végi osztályzat között nagy lenne az eltérés.

4. Problémát jelent-e az iskola elvégzésekor adott végosztályzat és az egyes tanév végén kapott osztályzat különbözősége?

A cikkíró véleménye szerint egyenértékű mindegyik, mert különböző sportágakban elért eredményt tükröznek. Az év végi osztályzatok zömmel atlétikai számokban elért eredményt mutatnak, a végső osztályzat sportjátékokból és úszásból tevődik össze.

5. Beszámítható-e az osztályzatba a tanításon kívüli sporttevékenységben elért eredmény?

Külön nem számítható be, de a tanuló teljesítménye a több irányú sportmunkán keresztül úgyis jobb lesz, még akkor is, ha olyan sportot űz, ami nem jelent az iskolában értékelést.

A továbbiakban a következő kérdésekre keres választ:

6. Hogyan osztályozzák az elméleti ismereteket? Szóbeli vagy írásbeli vizsgán számoljanak be erről? A vizsgán elért osztályzat csak kikerekítése legyen a gyakorlati osztályzatnak?

Ezt követően a cikk a sportvizsga kérdéseit tárgyalja.

Dr. Wein Dezsőné

Az iskolai testnevelés és sport Japánban

A tokiói olimpia alkalmából a japán Oktatásügyi Minisztérium „Testnevelés és sport Japánban" címmel összefoglaló ismertetést jelentetett meg. Az ismertetés magyar nyelvű fordításából bő tájékoztatást kaptunk az iskolák testneveléséről és sportjáról is.

Japánban az 1872. évi oktatási törvény tette kötelezővé a testnevelés oktatását. Az első időszakban a testnevelést a katonai célra való irányítottság jellemezte, s heti 5 órát fordítottak rá. Jelenleg az 1958-ban és az 1960-ban kiadott testnevelési tantervek alapján végzik a testnevelés oktatását. Az általános iskolai (megfelel a mi általános iskolánk 1—6. osztályának) testnevelés alapelvei a következők:

a) az alapvető fizikai képességek fejlesztése, az egészséges szellemi és testi fejlődés biztosítása;

b) a különböző sportágak megszerettetésével a helyes magatartás, küzdőszellem kialakítása;

c) az egészséges küzdőszellem kialakításával az ifjúság előkészítése a felnőtt életre; a sport eszközeinek felhasználásával közösségi tulajdonságok kialakítása (megértés, egymás megbecsülése, tiszteletben tartása);

d) a helyes magatartás és a fizikai képességek fejlesztésével olyan tulajdonságok kialakítása, amelyek az egészséges életmód alapjaivá válnak.

A fenti alapelvek lényegében azonosak a középiskolák alsó és felső osztályaiban is. (Az alsó és felső osztályok egyaránt 3—3 évfolyamúak.)

Az általános iskoláknak mind a 6 osztályában heti 3—3 testnevelési óra van. Az órák 45 percesek. Az egyes gyakorlatok százalékos megosztása a következő (a 6 osztályon belül is megkülönböztetnek alsó-, közép- és felső fokot):

Gyakorlatok	Alsó fok	Közép-fok	Felső fok
Szabadgyakorlatok	5—10%	5—10%	5—10%
Szertorna	20—25%	15—20%	15—20%
Atlétika	10—15%	15—20%	15—20%
Labdajátékok	10—15%	20—25%	20—25%
Ritmikus gyakorlatok	20—25%	15—20%	15—20%
Egyéb gyakorlatok	20—25%	15—20%	5—10%
Sportelmélet és egészségtan	—	—	10%

A középiskolák alsó tagozatában (I—III. osztályban) az I. osztályban heti 3, a II—III. osztályokban heti 2—2 testnevelési óra van. A II. és III. osztályokban a 2 órához még 1—1 egészségtanóra járul. Az órák 50 percesek. Az egyes gyakorlatok százalékos megosztása:

Gyakorlatok	Fiúk	Leányok
Szabadgyakorlatok	5—10%	5—10%
Szertorna	15—20%	10—15%
Atlétika	15—20%	10—15%
Hagyományos sport	5—10%	—
Labdajátékok	30—40%	25—35%
Úszás	5—10%	5—10%
Tánc	—	20—25%
Testnevelés-elmélet	5—10%	5—10%

A hagyományos sportok közé sorolják a judót, a kendót és a sumót. E három közül valamelyik tanulása kötelező. A labdajátékok a röp- és kosárlabdát és a labdarúgást ölelik fel. A testnevelés-elmélet anyaga: a különböző sportágak jellemzése, az edzés és erőnlét fontossága, az edzésmódszerek, a sportszerű életmód, a sport élettani hatása, a sport hatása a szellemi életre, a hazai és a nemzetközi versenyek, az aktív pihenés. Az egészségtan anyaga: a megelőzés, környezethigiénia, a testi-lelki fejlődés és a táplálkozás, fáradtság és eredményesség a munkában, járványmegelőzés, lelki higiénia, általános egészségtan.

A középiskolák felső osztályaiban tovább folytatják az előző években megkezdett munkát, így gondot fordítanak a testnevelés és sport egészségügyi jelentőségének elmélyítésére, ennek szerepére az egyén és a közösség életében.

A heti órák száma az I. osztályban fiúknál 4, leányoknál 2, a II. osztályban egységesen 3—3, a III. osztályban egységesen 2—2. A II. és III. osztályban heti 1 órát egészségtani ismeretek tanítására fordítanak.

A gyakorlatok százalékos megoszlása:

Gyakorlatok	Fiúk	Leányok
Szertorna	10—15%	10—20%
Atlétika	15—20%	10—15%
Hagyományos sportok	5—15%	—
Labdajátékok	25—35%	25—35%
Úszás	5—15%	5—15%
Tánc	5—10%	20—30%
Testnevelés-elmélet	5—10%	5—10%

A labdajátékok köre az asztalitenisszel, a rugby-vel és a tollaslabdával bővül. Az elmélet anyaga: a fejlődés jellegzetességei a felső tagozat időszakában; a testnevelési gyakorlatok és jellegzetességeik; a gyakorlatok alapjai, módszertani alapok; egészség-egészségvédelem, a gyakorlatok hatásának mértéke; a modern élet és a testnevelés, hivatás és testnevelés, közösségi élet és testnevelés, testnevelés Japánban. Az egészségtan anyaga: az emberi test fiziológiája, az emberi test patológiája, lelki egészség, munkaegészségügy és egészségvédelem, közegészségügy.

Az egyetemeken 1947-ben vezették be a kötelező testnevelést, majd 1956-ban újból szabályozták. A tantárgy neve: testnevelés és egészségtan. 2 elméleti és 2 gyakorlati óra van. A testnevelési kötelezettség az egyetemi oktatásnak mind a 4 évfolyamára kiterjed. A hallgatókat egészségi állapotuknak megfelelően különböző csoportokba osztják. A II. év végén osztályozzák őket, de osztályozni lehet a III. és a IV. évben is.

Egyes egyetemeken az osztályozási jegyek megszerzését kötelezővé tették. A tananyag a középiskolai tananyagra épül. Elméleti oktatáskor a sportok fiziológiájával és mozgástanával, lélektanával, kulturális és társadalmi problémáival foglalkoznak. A gyakorlati foglalkozások főleg sportból, pihentető játékokból és táncból állnak. Lehetőség van a szabad választásra is.

A bölcsődékben nincs rendszeres testnevelés, néhány gimnasztikai gyakorlatot azonban végeztetnek a sok homokozós játék mellett.

Az óvodákban a testnevelésnek egészségügyi, valamint zene- és ritmusérzék-fejlesztési feladatot szánnak. Az óvodai nevelésnek egyébként 8 összetevőjét különböztetik meg: az egészségügyi, a közösségi nevelést, a természet megismerését, a beszéd, a zene- és a ritmusérzék, a rajz és a kézügyesség fejlesztését.

Nagy gondot fordítanak Japánban a *tanórán kívüli sportra* is. A tavaszi és őszi sportnapok jelentős helyet foglalnak el az iskolák életében. Az iskolákban sportklubok működnek (sportklubon a mi szakosztályainknak megfelelő szervezeti keretet értik). Így egy-egy iskolában 17—25-féle sportklub is működik, amelyek a legkülönbözőbb sportágak kedvelőit foglalkoztatják. A nagyobb versenyeket a tv is közvetíti. A sportklubok működését és az iskolai versenyrendszert részletes útmutatás szabályozza.

A testnevelés és a sport személyi és dologi-tárgyi feltételeit igyekeznek teljes mértékben biztosítani.

A testnevelőképzés Japánban az 1878. évre nyúlik vissza. Az általános iskolákban nincs külön testnevelő tanár, osztálytanítók látják el a testnevelés tanítását. Az alsó fokú középiskolákban 55 ezer, a felsőfokú középiskolákban 14 ezer, az egyetemeken 1200, a főiskolákon pedig 250 testnevelő tanít. A testnevelőképzés a testnevelés és az egészségtan tanításához szükséges minősítés megszerzésére terjed ki, egyetemi és főiskolai képzéssel. A testnevelő tanárokat minősítik I—II. osztályú, feltételes, ideiglenes minősítésűekre, valamint minősítés nélküliekre.

A létesítmények építését rendelkezések írják elő. Óvodákban 1 osztály számára pl. 180 m^2, a felső tagozatú középiskolákban 1 tanulóra 30 m^2-t kell biztosítani (a teljes terület azonban 15 ezer m^2-nél kisebb nem lehet). Az általános iskolák 85%-a, az alsó fokú középiskolák 92%-a rendelkezik pályával. A tornatermek nagyságát is részletes utasítás szabályozza. Az alábbi táblázat a tornatermek egy főre eső alapterületét tünteti fel:

Iskolafok

	1— 49	50— 99	100— 199
Általános iskola	3,0	2,2	1,4
Alsófokú középiskola	3,3	2,4	5,5
Felsőfokú középiskola	1,7	1,7	1,7

Tanulói létszám

200— 299	300— 449	450— 599	600— 899	900— 1199	1200— 1499	1500—
1,0	0,8	0,7	0,7	0,6	0,5	0,5
1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5
1,3	1,1	0,9	0,8	0,7	0,7	0,7

Az általános iskolákban 2673, az alsó fokú középiskolákban 889 uszoda áll az úszásoktatás rendelkezésére. Az uszodáknak kb. 90%-a 25 m-es hosszúságú. A számszerű adatok az 1961. évi adatokat tartalmazzák).

A testi nevelés (beleértve az iskolai étkeztetést is) eredményeként 10—15 éves korban a fiúk testmagassága 1950—1962 között átlagban 6 cm-t nőtt. Legfeltűnőbb a növekedés a fiúknál 14 éves korban. (1950-ben 147,3, 1962-ben 156,4 cm volt az átlagmagasság.) Lányoknál 10—13 éves korban legszembetűnőbb a növekedés. 12 éves korban a testmagasság 7,6 cm-rel volt nagyobb 1962-ben, mint 1950-ben.

Sós István

Tuniszban ez a helyzet

A L'Equipe című francia sportlap 1965. február 3. száma cikket közöl a tuniszi testnevelés és sport helyzetéről. A Nevelésügyi Minisztériumon belül Ifjúsági és Sport Államtitkárság működik, amely a legfelső irányítást látja el. A sportfejlesztés legfontosabb területe az iskola. Ezt azzal indokolják, hogy egy még kevéssé fejlett országban — mint amilyen Tunisz is — a sport nemcsak sportnevelési tényező, hanem nevelési, mégpedig „egységes nevelési eszköz" — ahogyan ezt a köztársaság elnöke meghatározta. A lakosság 40%-a 20 éven aluli, az ő számukra igyekeznek a sportolási lehetőségeket biztosítani. Véleményük szerint a sport mindenki számára hozzáférhető, míg a többi tevékenységi terület (zene, festészet, irodalom), bármennyire is lelkesítő, mégis bizonyos alkalmasságot, adottságot vagy elhivatottságot követel meg, s ezek csak egyesekben találhatók meg.

1961-ben indították meg a testnevelők képzését, méghozzá eleinte csak az általános iskolák számára, mert az itt folyó testnevelési és sportoktatást nem bízzák csak a tanítók jóindulatára. Az iskolákban heti 5 testnevelési órát tartanak. A testnevelők heti óraszáma 27, ebből négyet egyesületekben kötelesek eltölteni. A sportmozgalom elterjedése érinti a nőket is. Ezzel kapcsolatban a cikk így ír: „Egy olyan nemzetnél, ahol rövid idővel ezelőtt még igen ritkán volt olyan muzulmán nő látható, aki hajlandó volt fátyonélkül eltávozni otthonából, az aktív sport többnek bizonyul egy fejlődési folyamatnál, a valóságban forradalom. Azzal, hogy hajlandó sportöltözetet felvenni a fiatal tuniszi nő, nemcsak testét tanítja meg lélegzeni, de közelmúltjának minden eddigi tabujával is szakít."

S. I.

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 3/1965.

János Nyíri: Die physiologisch erleichterte Körpererziehung auf dem Wege der Verwirklichung 65

Dr. Gabriella Székely: Die physiologisch erleichterte Körpererziehung mit den Augen des Arztes gesehen 67

Frau Gyöngyi Heckenberger: Die physiologisch erleichterte Körpererziehung in der Praxis 72

József Maróti: Organisation der erleichterten Körpererziehung im Komitat Vas ... 75

István Hetey: Handball in der Allgemeinen Schule 79

Sándor Varga: Über die Arbeit in den Sportzirkeln der Mittelschulen..... 80

Frau Dr. Péter Bíró—Dr. László Jáki: Wirkung des Sportes auf die spontanen gesellschaftlichen Verbindungen der Oberschüler 82

Lívia Mohás: Das synchronisierte Schwimmen 87

MITTEILUNGEN 92

RUNDSCHAU 93

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 3 1965 г.

Янош Нири: Физиологически облегченная физкультура по пути ее осуществления 65

д-р Габриелла Секель: Облегченная физкультура с точки зрения врача 67

Дьенди Пинтер-Хеккенбергер: Облегченная фзикультура на практике 72

Йожеф Мароти: Организация облегченной физкультуры в области Ваш 75

Иштван Хетеи: Хандбол в общей (восьмилетней) школе 79

Шандор Варга: О работе в спортивных кружках средних школ 80

д-р Петернэ Биро—д-р Ласло Яки: Влиание спорта на общественные связи учащихся средних школ 82

Ливиа Мохаш: Синхронное плавание 87

СООБЩЕНИЯ 92

ОБЗОР 93

Ára: 2,40 Ft

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATAI:

Magyartanítás	18,— Ft
Történelemtanítás	14,40 Ft
A fizika tanítása	14,40 Ft
A biológia tanítása	14,40 Ft
A kémia tanítása	14,40 Ft
A matematika tanítása	14,40 Ft
A földrajz tanítása	14,40 Ft
Az idegen nyelvek tanítása	14,40 Ft
Gyógypedagógia	14,40 Ft
Rajztanítás	36,— Ft
Az ének és zene tanítása	30,— Ft
A testnevelés tanítása	14,40 Ft

Előfizethetők: a Posta Központi Hírlap Irodánál

Budapest, V., József nádor tér 1. és minden postahivatalnál

Indexszám: 25 110